DIEZ MINUTOS

4 SEPTIEMBRE 2024 • NÚM. 3811

ALEMANIA 7,00 €. ANDORRA 2,50 €. BÉLGICA 4,80 €. FRANCIA 4,80 €. HOLANDA 7,00 €. ITALIA 4,80 €. PORTUGAL CONT. 2,80 €. REINO UNIDO 5,50 L. SUIZA 9,50 CHF.

SOLO **2,50€**
Canarias 2,65€

CARMEN BORREGO
en Málaga y alejada de su hijo

LOS URDANGARIN
Miguel, Juan e Irene, muy unidos en Bidart

ESPECIAL PASATIEMPOS DE VERANO

8 413042 018100 03811

La tragedia se ceba con la familia. Su padre Carlos murió 19 días antes, y su tío, el día anterior

CARITINA GOYANES
fallece a los 46 años

lanzarotecaliente.com

EMPIEZA EL 'SHOW'

LO MEJOR DE LA NUEVA TEMPORADA

DE REGALO, FRAGANCIA
AIRE DE SEVILLA

+ FASHION BOOK
(EN EL INTERIOR DE LA REVISTA)

TODO SÓLO 5,50 €

Esta semana en Diez Minutos...

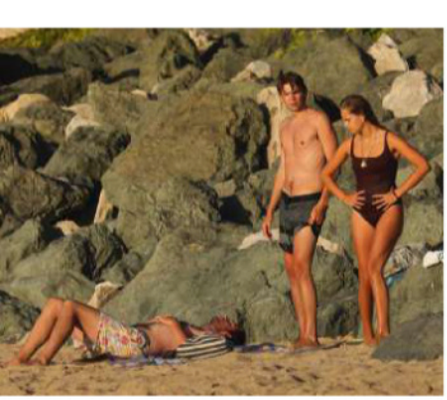
Número 3811• 4-09-2024

SOFÍA SUESCUN

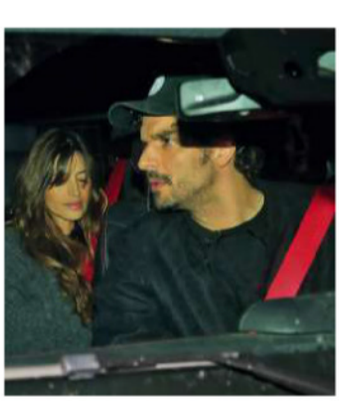
y el drama con su madre: “Me amenaza con quitarse la vida”

Continúa el culebrón entre Sofía Suescun, Kiko Jiménez y Maite Galdeano. La influencer, finalmente, se sentó en “De Viernes” y habló de su drama: “Mi madre siempre ha querido que fuera la mejor; en el colegio, en gimnasia rítmica, en la televisión y cuando no lo conseguía, la frustración era brutal porque era una fracasada”, dijo. Y continuó: “Ya no he podido más. Mi madre me considera de su propiedad; como si fuera su muñeca y sus celos enfermizos me han arruinado amistades, relaciones y hasta mi existencia. Y ahora que la he alejado de mí, porque necesita ayuda urgente, me amenaza con quitarse la vida si no estoy con ella. Tiene que empezar de cero porque puede: tiene un pisazo y dinero”. Maite ha reaccionado a la entrevista de su hija: “No me creo sus lágrimas”, y ha hecho un ritual para separarla de Kiko. Continuará...

REPORTAJES



Los hermanos Urdangarin juntos en Bidart
Juan, Miguel e Irene se han escapado a la playa. Solo faltó Pablo..... **20**



Sara Carbonero niega su ruptura con Nacho Taboada:
“Nos queremos”..... **24**

María del Monte bromea con su robo:
“Guárdame el reloj que es el único que me queda **26**

DM cuida de ti
Belleza, Nutrición, Vida sana…

Malena Costa y Mario Suárez, dos años de amor.

Stella del Carmen anuncia su boda con Gruszynski.

Fonsi Nieto, en forma y enamorado de su chica.

Federico y Mary de Dinamarca, primera gira de verano como reyes.

Victoria de Suecia una princesa granjera en tractor.

Rita Ora, vacaciones de soltera en España.

Cuando calienta el sol.

Valeria Vegas: Miguel Lago.

Ángel Antonio Herrera: Sara Carbonero

Estos días se habla de...

MALENA ALTERIO

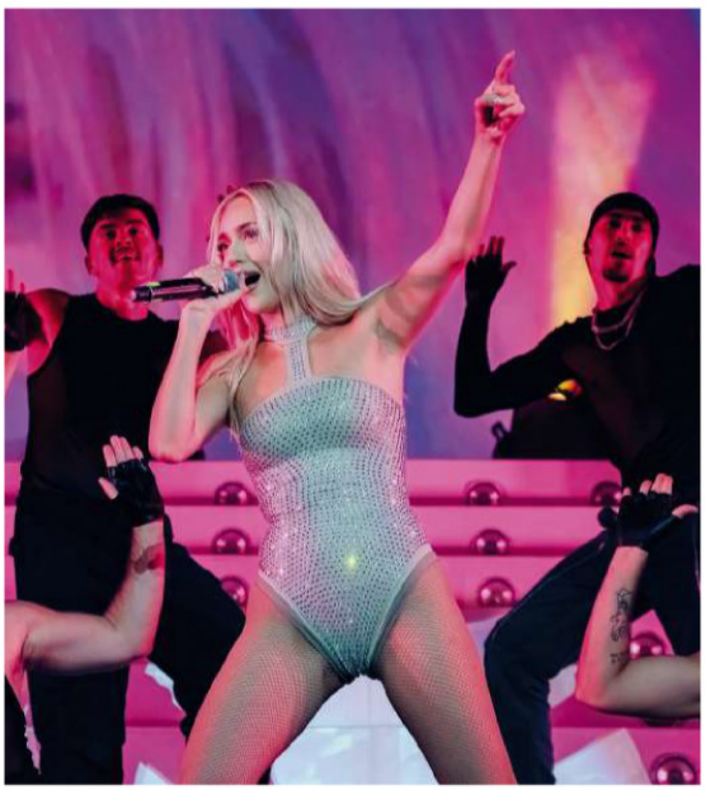
Estrena “Odio el verano”

La actriz, junto con un reparto de lujo, entre los que están: María Botto, Kira Miró, Jordi Sánchez, Julián López y Roberto Álamo, ha estrenado la comedia española “Odio el verano”, un enredo vacacional en el que varias familias desconocidas tendrán que compartir la misma casa por un error en las reservas. Las risas están garantizadas.

ANA MENA

Hace bailar a Marbella

La cantante malagueña ha colgado el cartel de “Todo vendido” en su concierto en Starlite Festival, convirtiéndose en profeta en su tierra. Ana puso a todos los asistentes en pie y a bailar al ritmo de los temas de su último trabajo, “Bellodrama”, y también con su versión de la canción “Puedes contar conmigo”, de La Oreja de Van Gogh.



INFANTA ELENA

Con los deportistas paralímpicos que nos representarán en París

Entre el 28 de agosto y el 8 de septiembre se desarrollarán los Juegos Paralímpicos de París. La delegación española está formada por 150 atletas y la infanta Elena ha sido la encargada de despedirles y desearles toda la suerte en sus respectivas competiciones. Una vez en París será la reina Letizia la encargada de acompañarles y animarles.

APÚNTATE A #MYBONNATUROUTINE

Un estilo de vida saludable

Influencers como Elisa Reyes y Míriam Prat comparten en una campaña en redes sus *tips* de belleza, viajes, moda... Y en alimentación, todas coinciden en apostar por el Jamón Asado al Horno Argal Bonnatur. ¡Delicioso!

El Jamón Asado al Horno Argal Bonnatur conserva todo su frescor gracias a su proceso de elaboración.

Más de 40 *influencers* han participado un año más en la campaña de Jamón Asado al Horno Argal Bonnatur, para adoptar un estilo de vida saludable, compartiendo en redes sus mejores trucos de decoración, belleza, viajes, moda, *fitness* o ideas para hacer en familia. Por ejemplo, este último es el caso de Elisa Reyes (@elisareyes_vargas), que propone un gesto sencillo para contribuir al desarrollo emocional de nuestros hijos: "Todos los viernes hacemos un almuerzo especial para el cole e incluyo una nota con mensajes como 'Eres increíble' o 'Puedes lograrlo', así se sienten apoyadas". En esa merienda no falta el Jamón Asado al Horno Argal Bonnatur, que les rechifla.

Prepara tu mejor y más rico aperitivo

Por su parte, su compañera de redes Míriam Prat (@mirpratur) fomenta la creatividad y destreza en su hija con la elaboración de las pulseras de hilo Kumihimo mientras que, en un descanso, preparan una rica merienda: "Unas tostadas de Jamón Asado al Horno Argal Bonnatur elaborado de manera tradicional a partir de piezas enteras nos encanta". Y como ellas, otras 38 *influencers* se han sumado a *#MyBonnaturRoutine*. ¡Sólo faltas tú!

Sigue toda la campaña en Instagram:

@argal_alimentacion

Estos días se habla de...

GUILLERMO Y MÁXIMA DE HOLANDA

En el Gran Premio de Fórmula 1 tras una polémica detención

Los Reyes de los Países Bajos asistieron junto a su hija Alexia y su sobrino Count a las carreras mientras se han visto envueltos en una polémica en su país. Tras las amenazas recibidas por su heredera, la princesa Amalia, se produjo una detención de película de varios hombres en un coche, entre ellos estaba el presentador holandés Serginio Piqué; todo fue un error y la familia real ha pedido disculpas al periodista y a sus acompañantes.

AMPARO LARRAÑAGA E IÑAKI MIRAMÓN

Vuelven a trabajar juntos en “Laponia”

La tercera temporada de la obra “Laponia” acaba de arrancar en el Teatro Maravillas de Madrid. Los protagonistas, Amparo e Iñaki, forman un tándem que ya han trabajando juntos en la serie “Media naranja” de TVE y compartieron tablas en “Los ochenta son nuestros”, de Ana Diosdado.

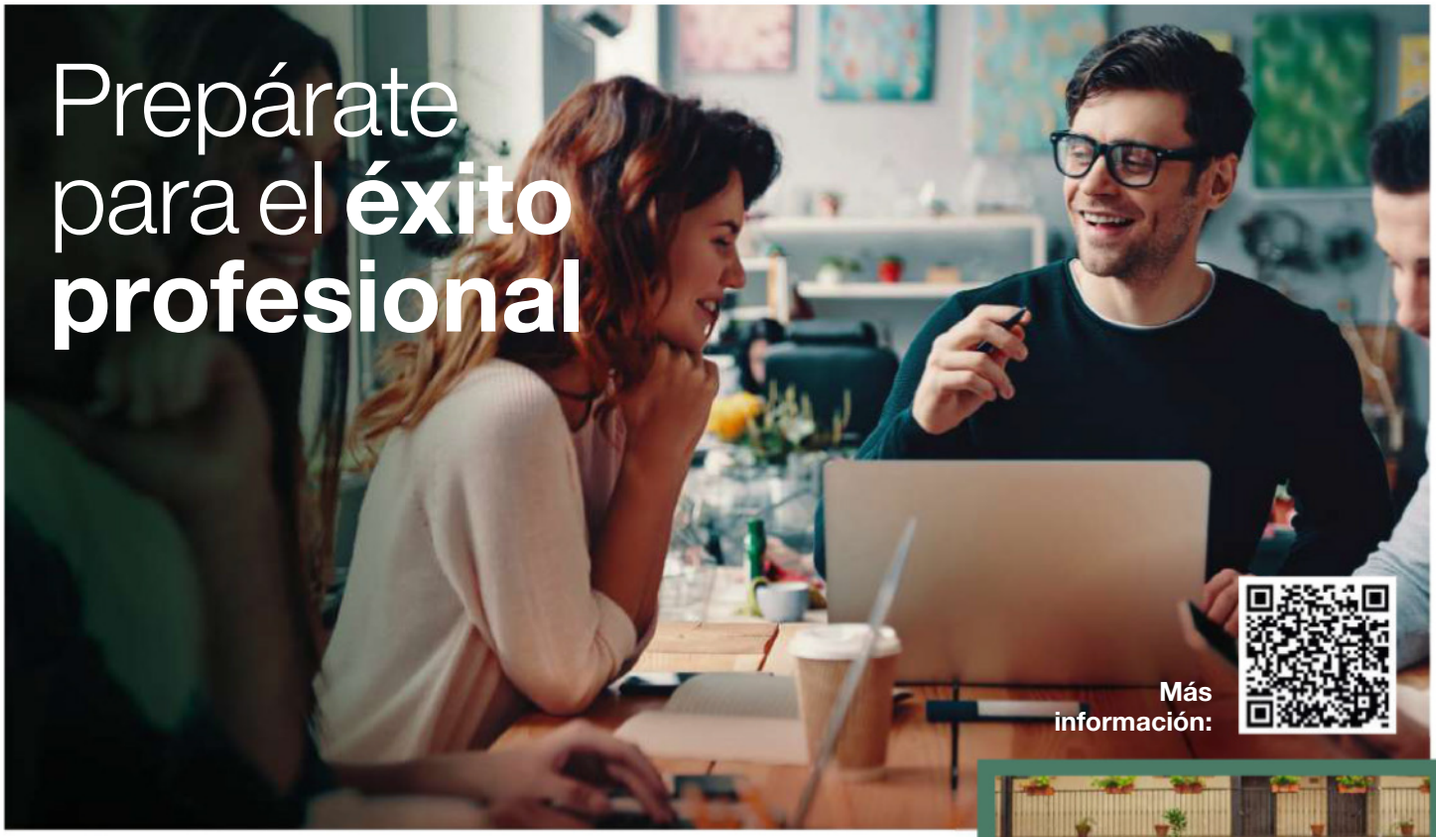
ÁLEX GONZÁLEZ Y SILVIA ALONSO

Ruedan juntos en Madrid

¿Te imaginas ir al Museo del Prado a ver obras de arte y encontrarte con el actor Álex González? Pues podría haber pasado, ya que durante unos días el equipo de rodaje ha grabado en el mítico paseo madrileño. Álex y Silvia mostraron mucha química en la ficción, pero en la vida real el actor, de 44 años, tiene una relación con la doctora Camila Rojido; y Silvia sale desde hace tres años con el “showman” David Broncano.

DOMINA EL INGLÉS EN CINCO MESES

Prepárate para el **éxito profesional**



Más información:

HEARST made

Hoy, más que nunca, el inglés es crucial para escalar en tu carrera. Abre la puerta a nuevas oportunidades con el Máster en Inglés Profesional intensivo de Pueblo Inglés.

En un mundo laboral cada vez más exigente, un título universitario ya no es suficiente para destacar. Las empresas buscan perfiles versátiles y altamente cualificados, y dominar el inglés se ha convertido en una habilidad imprescindible para acceder a las mejores oportunidades. Si persigues ascender en tu carrera profesional, el Máster en Inglés Profesional de Pueblo Inglés te preparará en tan solo cinco meses para afrontar cualquier desafío laboral que se te presente en el idioma. Te contamos cómo.

Impulsa tu carrera profesional

Este máster, cuya próxima convocatoria comienza el 1 de octubre, está planteado para proporcionar no sólo un dominio técnico de la lengua inglesa, sino también las *soft skills* necesarias para desenvolverte con éxito en situaciones laborales reales. A través de simulaciones de reuniones, presentaciones o negociaciones, aprenderás a manejar el vocabulario específico del entorno empresarial, lo que te permitirá comunicarte con fluidez y naturalidad en inglés. También reforzarás tu conocimiento y pronunciación con sus debates semanales sobre temas de actualidad, ideales para superar la barrera de la vergüenza a la hora de tratar con clientes o compañeros extranjeros.

Un programa diseñado para ti

La principal ventaja de esta formación frente a una experiencia en el extranjero es el ahorro de tiempo y dinero que supone, sin sacrificar los resultados. Este Máster intensivo de Pueblo Inglés se adapta a tus necesidades, ofreciendo varias modalidades para que puedas compatibilizarlo con tu vida personal y profesional. Puedes optar por la modalidad *Full Time* si tienes disponibilidad completa, pero también elegir entre horarios de mañanas, mediodías, tardes o fines de semana. Además, compartirás prácticas con angloparlantes nativos de diversos acentos, lo que enriquecerá tu experiencia. Todas las facilidades para que puedas mejorar tu currículum y avanzar en tu carrera profesional. ¡No pierdas la oportunidad de inscribirte! El plazo para hacerlo ya está abierto, empieza a construir tu futuro.

SUMÉRGETE EN EL IDIOMA

Los programas Máster de Pueblo Inglés ahora te ofrecen una inmersión lingüística total con estancias exclusivas en Pueblo Inglés y Villa Inglesa. Pasarás ocho días en el primero, rodeado de angloparlantes nativos de todo el mundo, y en Villa Inglesa disfrutarás de tres días intensivos con los mejores profesores. Con más de 130 horas de práctica en situaciones reales y en un entorno multicultural, mejorarás tu fluidez en el idioma de manera significativa. Aprenderás inglés para la vida real. ¡Por fin!

Letizia y Felipe cena de enamorados

Los Reyes, bronceados y sonrientes, sorprendieron con una salida nocturna en Madrid en la que disfrutaron de una velada para dos en una marisquería.

Muy bronceados y relajados. Así pudimos ver a Felipe VI y a Letizia por las calles de Madrid, cerca del Palacio Real.

Tras disfrutar de unas vacaciones privadas, que algunos apuntan a Grecia, los Reyes decidieron regalarse una romántica cena de "solteros" en el restaurante La Lonja del Mar, ubicado en la Plaza de Oriente, un local en el que se pueden degustar exclusivos pescados y mariscos de temporada y del día.

Muy bronceados

Tras haber disfrutado de sus vacaciones privadas, Felipe y Letizia se dejaron ver sonrientes y muy bronceados. En unos días retoman sus agendas.

L20

Para la ocasión, los Reyes eligieron cómodos estilismos.

MIENTRAS LOS REYES CENABAN EN MADRID, **LEONOR ESTABA** EN MÁLAGA CON UNOS AMIGOS

Llegaron caminando muy sonrientes y saludando amablemente a la gente, ya que su presencia sorprendió a los madrileños y turistas que se encontraban tomando algo en las terrazas de la zona. Para la velada, ambos eligieron un estilismo cómodo y casual. Felipe lució camisa vaquera, pantalón chino gris y mocasines marrones. Por su parte, Letizia optó por un look blanco muy ibicenco, con camisa y pantalón ancho, cinturón y sandalias planas de tiras de la firma Trenza. Como complemento, un colorido bolso de crochet de Deco Etxe. La Reina llevaba en la mano su teléfono móvil y unas gafas de sol.

Ya en el interior del local, la pareja charlaba distendidamente en la mesa, aunque Letizia estuvo muy pendiente de su móvil.

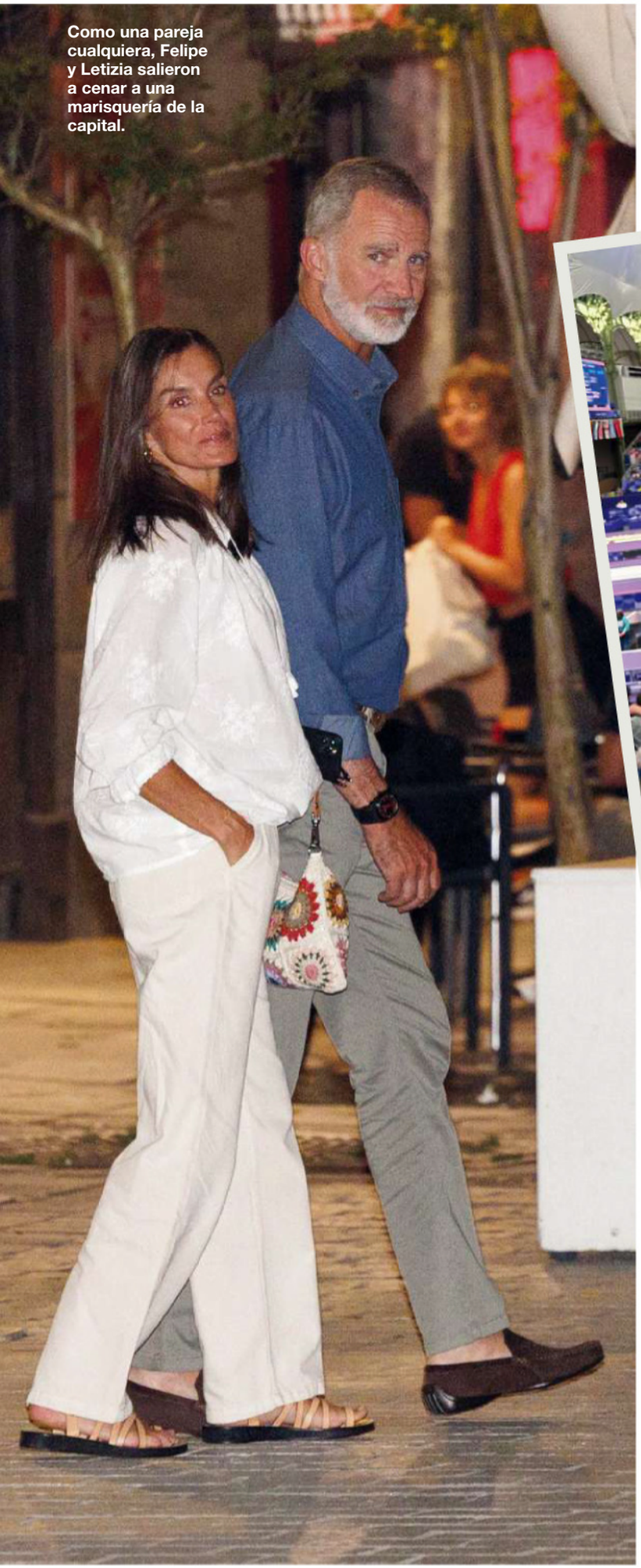
Leonor, en Málaga

Y mientras los Reyes disfrutaban de la cena para dos, la princesa Leonor se encontraba de escapada en Málaga con unos amigos. La Princesa disfrutó de una comida de picoteo en un chiringuito de playa ubicado en la Caleta de Vélez. Y ha aprovechado al máximo estas vacaciones, ya que días después acudió a la feria de Málaga, concretamente a la caseta Tití, donde disfrutó con su grupo de amigos.

Tras esta escapada, Leonor tendrá que volver a sus obligaciones incorporándose a la Escuela Naval de Marín, en Pontevedra.

LA LONJA DEL MAR

Ubicada en la Plaza de Oriente de Madrid, esta marisquería elegida por los Reyes para cenar, ofrece exquisitos pescados y mariscos de temporada y del día. Ostras, gambas, cigalas, pulpo… Además, el restaurante ofrece un amplio surtido de aperitivos y arroces.



Como una pareja cualquiera, Felipe y Letizia salieron a cenar a una marisquería de la capital.

HERMANAS SEPARADAS

Comienza el nuevo curso y las hermanas toman caminos separados. Mientras la princesa Leonor ingresará en la Escuela Naval de Marín para seguir su formación militar, su hermana, la infanta Sofía, cursará segundo de Bachillerato en el UWC Atlantic College de Gales. En la imagen, apoyando a los equipos españoles en los JJ OO de París.

LEONOR INGRESARÁ EN LA **ESCUELA NAVAL DE MARÍN** EL PRÓXIMO 29 DE AGOSTO

Lo hará el próximo jueves 29 de agosto. Se desconoce si los Reyes acompañarán a su hija a la Escuela de Marín para despedirse de ella. Pero podrían hacerlo, ya que sus agendas se lo permiten: El día 29 Felipe viajará a Barcelona, pero por la tarde, y Letizia volará a París el día 30 para apoyar al equipo paralímpico español. Y allí permanecerá hasta el día 2 de septiembre.

Habrá que esperar para comprobar si finalmente les vemos juntos a los tres en Pontevedra. Quien seguro no estará será la infanta Sofía.

Sofía, en el internado

Desde el día 23 de agosto, la hermana de Leonor se encuentra en el UWC Atlantic College de Gales, donde cursará segundo de Bachillerato Internacional. Aunque las clases no comienzan hasta septiembre, los alumnos veteranos llegaron al centro el 23 de agosto.

Agencias

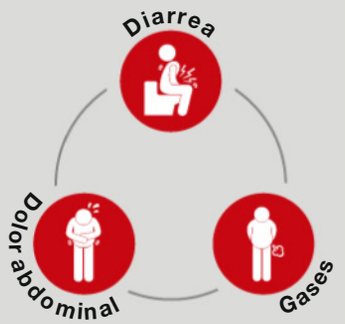
¿Diarrea, dolor abdominal, gases?

Este producto sanitario ofrece ayuda eficaz gracias al Efecto-Parche PRO

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.

Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

¿Cómo se manifiesta el colon irritable?



El Efecto-Parche Pro

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI- MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ **Con Efecto-Parche PRO**
- ✓ **Mejora significativamente las molestias intestinales**
- ✓ **Más calidad de vida**

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

www.kijimea.es

Anunciado en TV

La imagen representa a una afectada.
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. **Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.** CPSP21233CAT

Caritina tenía 46 años y hacía solo 19 días que había perdido a su padre, Carlos Goyanes. Su tío Tito fallecía el día anterior, también de un infarto.

Caritina Goyanes muere repentinamente a los 46 años

Su padre, Carlos Goyanes, falleció 19 días antes a causa de un infarto, como ella. La hija mayor de Cari Lapique se encontraba pasando el verano en su casa de Marbella, con su marido y sus hijos. Los sanitarios no pudieron hacer nada por ella.

Diecinueve días después de despedir a su padre, Carlos Goyanes, a los 79 años, la familia de Cari Lapique vive uno de los momentos más tristes de su vida. Caritina, la hija mayor de los Goyanes Lapique ha fallecido de manera repentina, a los 46 años, en su casa de Marbella. Según se ha publicado, la joven empresaria empezó a sentirse mal en la piscina de su casa, el pasado 26 de agosto, y su marido, Antonio Matos, la ha trasladado al hospital más cercano, Hospiten. Allí Cari ha sufrido un infarto que no ha podido superar y ha fallecido en sus brazos. Otras versiones apuntan a que Caritina falleció en su domicilio y nada pudieron hacer por ella en el hospital.

La familia llevaba dos semanas sumida en la tristeza, tras el fallecimiento del patriarca, al que también le sorprendió la muerte tras un infarto. Fue su hija Caritina la que le encontró sin vida en su dormitorio tras llamar en repetidas ocasiones a la puerta y que nadie le abriera. Inmediatamente después llamó a su madre, que en ese momento se encontraba en Sotogrande, para darle la terrible noticia. Y a ella, desgraciadamente le ha sucedido lo mismo. De hecho, a su madre le ha pillado la noticia en Palma de Mallorca donde estaba pasando unos días con su hermana Miriam, a la que está muy unida. "No me quiero ni imaginar lo que debe estar pasando Cari con todo esto; primero el amor de su vida y ahora su hija", dijo Beatriz Cortázar. Ana Rosa también ha sido muy clara: "Yo me acerqué hace unos días a darle el pésame a Caritina y la encontré devastada. No me quiero imaginar ahora".

También se ha sabido que el día anterior también había fallecido Tito, hermano de Carlos, también de un infarto.

Crisis matrimonial

Según ha contado Pilar Vidal, el matrimonio había conseguido pasar una de las peores crisis de su matrimonio y el pasado 16 de julio celebran juntos su aniversario. "Te volvería a elegir para recorrer este camino juntos", escribió ella en redes sociales junto a una bonita imagen junto a su marido. La periodista ha contado en el programa de Sonsoles que hace poco ella se enteró que Antonio había tenido una relación extramatrimonial y como resultado tenía un hijo con otra persona. Bien es cierto que tras asimilar la noticia, la situación en el matrimonio se había aceptado e incluso tenían previsto hacerlo público

Entierro **de su padre**

Tras la muerte de su padre, Carlos Goyanes,Caritina acudió al tanatorio con su hijo Pedro (arriba). Abajo, en el funeral.

HACE SOLO UNOS DÍAS **FELICITABA A SU MARIDO** POR SU 16 ANIVERSARIO DE BODA

para que no existiría la posibilidad de que lo contaran otras personas.

Caritina y Antonio llevaban toda la vida juntos. Tras varios años de noviazgo, decidieron casarse en 2008, en Ibiza, y tiene dos hijos en común, que eran el sentido de sus vidas: Pedrito, de 13 años, y Mini Cari, de 11 La joven se dedicaba al mundo de la hostelería y tenía un catering de su propiedad, Sixsens.

La última vez que se pudo ver en público a Caritina Goyanes fue el pasado 7 de agosto en el tanatorio por la muerte de su padre. La primogénita del empresario fue la primera en llegar a la despedida de su progenitor, vestida de riguroso luto y de la mano de su hijo Pedro. Muy afectada por la noticia, recibió el pésame de las personas allí presentes. A su entrada no hizo declaraciones. Todos sus seres queri-

Caritina con sus hijos, Pedro y Cari, y sus padres, Cari Lapique y Carlos Goyanes.

Las tres mujeres de la familia posaban orgullosas de su relación. Carla, Caritina y Cari eran inseparables.

En el verano de 2008 Caritina y Antonio Matos se dieron el "si, quiero". Ya tenían tenían a su hijo Pedro.

En la foto, Caritina y su marido Antonio, el día del bautizo de la pequeña Cari ,en julio de 2013.

16 ANIVERSARIO DE BODA

El 26 de julio, Caritina decidió compartir con sus seguidores la celebración de su 16 aniversario con Antonio Matos. Acompañada de esta preciosa imagen, la empresaria escribía: "16 años y 16.000 millones de veces te volvería a elegir para recorrer este camino juntos. Te quiero". Caritina y Antonio se casaron en 2008.

En la imagen Caritina con su madre, Cari Lapique. Ambas estaban muy unidas.

Caritina tenía devoción por su padre, en la foto empujando el carrito de su nieta Mini Cari, como la llaman cariñosamente.

EL CUERPO DE **CARITINA GOYANES** FUE TRASLADADO AL MISMO TANATORIO QUE SU PADRE

dos están completamente en shock por la tremenda y sorprendente noticia.

Mismo tanatorio

Al cierre de esta edición, los restos mortales de Caritina Goyanes estaban siendo trasladados al tanatorio malagueño de San Pedro de Alcántara, el mismo donde el pasado 8 de agosto velaron tristemente a su padre Carlos Goyanes. Hasta siempre Caritina. Descansa en paz.

DM/Agencias

Estudió Derecho y tras ejercer unos años, lo dejó para montar un catering, Sixsens, convirtiéndose en una empresaria de éxito.

A Carlos Goyanes le apasionaba pasar tiempo en verano con sus nietos.

Desde que eran niños han pasado parte de sus vacaciones en casa de su abuela Claire. Y este año, también.

Los hermanos Urdangarin
días de playa y sol en la casa familiar de Bidart

Juan, Miguel e Irene se han marchado unos días a la localidad vasco francesa a descansar antes de retomar sus obligaciones profesionales. El único que no pudo viajar fue Pablo.

Una jovencita **preciosa**

Irene, que ya tiene 19 años, se ha convertido en una jovencita preciosa. Sale desde hace unos meses con Juan Urquijo, el cuñado del alcalde de Madrid.

Desde niños han veraneado en Bidart, una localidad costera del País Vasco, donde tiene una bonita casa su abuela materna. Y este año no iba a ser diferente. Juan, Miguel e Irene han viajado hasta allí para disfrutar de unos días juntos antes de incorporarse cada uno a sus obligaciones. El único de los hermanos Urdangarin que ha faltado ha sido Pablo, que ya ha empezado la temporada con el Granollers.

Juan ha dejado de vivir en Londres y ha vuelto a Madrid. Sus hermanos son su mayor apoyo.

JUAN, MIGUEL E IRENE **SE LLEVAN MUY BIEN.** NO HAY MÁS QUE VERLES JUNTOS

Los hermanos han bajado a la playa y allí hemos visto lo bien que se llevan. Juntos se han dado un chapuzón y han hablado sin parar.

Juan vuelve a España

Miguel e Irene llevan todo el año viviendo en Zarzuela con doña Sofía antes de decidir su futuro profesional, pero Juan acaba de aterrizar de Londres, donde llevaba más de tres años trabajando en una empresa propiedad de Alejandro Agag. Sin embargo, no volverá. Según se ha publicado, el joven ha sufrido un desengaño amoroso y ha decidido volver a España.

Agencias

PABLO YA HA EMPEZADO LA TEMPORADA

El único de los hermanos Urdangarin que no ha viajado a Bidart ha sido Pablo, que ya ha empezado la temporada de balonmano en el Granollers. En el primer partido que se celebró el 23 de agosto contra el Club Handbol Molins, le vimos en la cancha con una invitada de excepción: su novia, Johanna Zott.

Mientras Juan se quedó tomando el sol, Miguel e Irene se dieron un chapuzón.

Con
SENTIDO:

Que te dé **un beso, *no significa* que quiera algo más.**

ESCUCHA PREGUNTA RESPETA

MARCA LA DIFERENCIA ENTRE UN SEXO SIN SENTIDO Y UN SEXO *Con*SENTIDO.

MINISTERIO DE IGUALDAD

Sara Carbonero niega la ruptura: “Nos queremos”

Después de semanas de rumores, la periodista ha confirmado que sigue junto al músico Nacho Taboada, con el que sale desde hace dos años. La manchega reconoce que han logrado superar una crisis que arrastraban desde hacía tiempo.

En primavera de 2022, Isabel Jiménez y su marido les presentó durante un concierto.

Sara Carbonero lleva todo el verano centrada en su familia y en sus amigos íntimos, y subiendo mensajes poéticos en Instagram que dejan entrever que atraviesa una etapa complicada. Ahora, tras semanas de rumores sobre una ruptura con Nacho Taboada, la periodista ha decidido confirmar que siguen juntos, aunque también ha reconocido que han sufrido una crisis en su historia de amor, un bache que han logrado superar. "Hemos logrado reconducir y ajustar nuestra relación. Nos queremos y queremos seguir juntos. Los planes que teníamos de futuro, aunque hemos tenido que aparcarlos durante un tiempo, queremos volver a retomarlos", le confesó Sara a la periodista Gema López.

Según la colaboradora de "Espejo Público", la pareja se ha enfrentado a un año complicado. "Sara recibe una noticia referente a su entorno familiar y decide que su madre se traslade a vivir con ella. Esto implica cambios personales, trastocan la rutina de la pareja, pero el foco de atención de Sara estaba en lo prioritario, que en ese momento era cuidar a su madre y a sus hijos", explicó Gema, que también dejó claro que, durante todos estos meses, "Nacho ha estado apoyando a Sara, pero la relación entre ellos se tensa".

Dos años de amor

El músico y la periodista se conocieron en primavera de 2022 gracias a Isabel Jiménez y su marido, Álex Cruz. Desde entonces, Carbonero se convirtió en uno los grandes apoyos de su chico. El año pasado acudió a muchos de los conciertos que ofreció Nacho, algo que no ha sucedido en estos últimos meses, lo que alimentó los rumores de ruptura.

DM/Agencias

En octubre de 2023, Nacho acudió a una boda junto a Sara, en Jerez.

La pareja ya convive en Madrid y es normal verles pasear por el centro de la capital.

María del Monte

”Guárdame el reloj, que es el único que me queda”

La cantante actuó en La Feria de Málaga arropada por su mujer y haciendo gala de su gran sentido del humor.

No han sido tiempos fáciles para el matrimonio formado por María y la periodista Inmaculada Casal, ya que recientemente se ha cumplido un año del traumático asalto y robo que sufrieron en su casa.

Mirando al futuro

A pesar de la mala experiencia vivida y al dolor de ver cómo su sobrino, Antonio Tejado, era detenido por su implicación en el asalto, María no pierde su sentido del humor y ante su público de Málaga actuó desplegando todo su arte entre sevillanas y haciendo reír a todos los presentes ante su ocurrencia al decirle a una de sus acompañantes tras el escenario: “Guárdame el reloj, que es el único que me queda” (la cantante tenía una amplia y valiosa colección de relojes que los ladrones se llevaron).

Tanto María como Inma han tenido que recurrir a la ayuda de profesionales para superar el trauma causado por el robo. Y aunque había rumores de que cambiarían de casa, María desmintió esta posibilidad al programa “Espejo Público”.

Agencias

EN EL JUZGADO CADA 15 DÍAS

El sobrino de la tonadillera, Antonio Tejado (36 años), fue detenido en febrero como uno de los implicados en el robo y puesto en libertad en mayo. El juez le impuso como medida cautelar personarse en los juzgados de Sevilla cada 15 días tras quedar en libertad provisional a la espera de juicio.

DIEZ MINUTOS

LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

LAS BOLSAS SHOPPING MÁS DIVERTIDAS

Prácticas, cómodas...
¡Llévalas siempre contigo!

BOLSA POR SÓLO 0,45 € MÁS

REVISTA + BOLSA: 2,95 €. Compra opcional.

Juanma Castaño y Helena Condis

se olvidan del fútbol en las playas de Cádiz

Antes de enamorarse de Helena, Juanma se separó de su mujer Noelia Diego, madre de sus dos hijos, Daniel y Pablo, ya adolescentes.

Los periodistas deportivos se tomaron unas vacaciones donde demostraron que compartir trabajo en la radio no influye negativamente en su noviazgo.

Después de vivir la Eurocopa con intensidad, Juanma Castaño y Helena Condis se olvidaron de la pelota por unos días. La pareja primero estuvo en Grecia, y después aterrizó en las playas de Cádiz para vivir unos días de relax. Los periodistas, que salen desde hace tres años, se dieron un largo chapuzón y descansaron en las típicas sillas playeras. Helena aprovechó para leer, mientras su chico se centraba en el teléfono móvil.

El asturiano (47) y su novia (36) comparten amor y trabajo en la radio, y por el momento la fórmula les funciona. Juanma dirige "El partidazo de COPE" y Condis es conocida por ser la voz femenina en las retransmisiones de los partidos del Barcelona en el programa "Tiempo de juego". Castaño aseguró que si ganaba "MasterChef Celebrity" se casaría con Helena, pero tras su victoria siguen sin pasar por el altar.

Agencias

Helena Condis ama el fútbol desde que era una niña, una pasión que comparte con su novio.

Juanma desveló su relación con Helena por un descuido. Fue en 2021, cuando en un directo con Ibai Llanos, mostró su fondo de pantalla de su móvil: una foto de su chica.

Muy **enamorados**

La pareja se mostró así de feliz en Cádiz. Helena le agarró cariñosamente del cuello, mientras Juanma le contaba confidencias a su novia.

ACTOR CÓMICO

Miguel Lago

“Elton John me salvó la vida”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco

¿Quién es él?

NACIÓ en Vigo, Galicia, en 1981.

TRAYECTORIA: En el año 2000 se subió por primera vez a un escenario, gracias a “El Club de la comedia” y desde entonces no ha parado. En 2012 los espectadores de Paramount Comedy lo eligieron “Cómico del año”. Entre sus espectáculos destacan, “Soy un miserable” y “Miguel Lago pone orden”.

Ha actuado en series como “Esposados” o “Las chicas del cable”, y recientemente ha concursado en la última edición de “Tu cara me suena”. Tras su paso por “Todo es mentira”, junto a Risto Mejide, colabora desde hace casi dos años en “Y ahora Sonsoles”, de Antena 3.

A finales de octubre publicará su primera novela, de género policiaco, “Persiguiendo a Bécquer”.

FAMILIA: Lleva 25 años unido a Laura Abellá, con la que tiene cuatro hijos.

Hay meses que veo más a Miguel que a mi propia madre. Es mi lado derecho cada semana en “Y ahora Sonsoles”, donde sacamos punta a cualquier situación y nos divertimos hasta para discrepar. En breve arranca su temporada teatral más ambiciosa, en la que no cabe un viernes de descanso, y en cuestión de semanas publica su primera novela, “Persiguiendo a Bécquer”. He aprovechado la ocasión para preguntarle de todo aquello que no hablamos en los pasillos.

-Vamos al principio de todo con algo que no deja de sorprenderme. ¿Fuiste profesor?

-Iba para profesor, pero no llegué a ejercerlo, más allá de dar clases particulares de lengua, para sacarme unos euros con 19 años. Estaba estudiando Filología Hispánica y debuto en el “Club de la Comedia” en primero de carrera, y claro, para sacar unos duros, prefiero en un barecito que aguantando chavales. Pero terminé y me licencié, y en eso tiene mucho que ver Laura, mi mujer, que la conocí en la carrera.

-O sea, que el amor te llevó a licenciarte.

-Pues sí, y estoy muy orgulloso. Era sobre todo una manera de estar con ella. Porque si yo dejaba la carrera, iba a estar en casa. Y yo con mis padres no me llevaba bien, entonces era una manera de salir de casa a las ocho de la mañana y volver a las nueve de la noche.

Valeria y Miguel, disfrutando de las increíbles vistas de Madrid desde el Hotel JW Marriott Madrid.

“Mi obsesión es que cuando mis hijos se metan en un lío me lo puedan decir”

-¿Y como alumno cómo eras? Porque te imagino combatiente...

-Con decirte que me llamaban El Zorro, entre los profesores. Decían, ahí viene el justiciero, porque yo era el abogado de todas las causas. Y luego también era simpático, lo que pasa es que ahí tampoco me reñían por payaso, digamos, porque eso es una habilidad que he tenido. La de colocar la broma en el momento en el que se puede colocar. Pero vamos, como alumno era como tertuliano, la misma persona, pero en pequeñito.

-¿Quiénes fueron tus primeros referentes en el humor?

-"Martes y Trece", crecí con ellos. De hecho, uno de los grandes logros de mi carrera profesional es haber podido pasar tardes con Josema y con Millán. Cuando estoy con cualquiera de ellos me siento como un niño pequeño, flipando. Me dedico al humor por ellos, porque tenían todo lo que un actor cómico puede llegar a ser. Luego, a partir de los dieciocho años empiezo a investigar, y ya es cuando me enamoro de Jerry Seinfeld. Cruzando el charco, mi santísima trinidad siempre han sido Jerry Seinfeld, Louis C.K. y Ricky Gervais.

-¿Hay o ha habido líneas rojas en el humor de Miguel Lago?

-Mi primer límite es que a mí no me haga gracia. Yo escribo sobre lo que a mí me hace reír. Al principio mi línea roja era aquello que pudiera ofender a mi familia, porque claro, el cómico de stand up tiene que hablar desde sí mismo. Pero desde hace unos años, el espectáculo soy yo, o sea, ya hablo de mis hijos, de mi mujer, de mis padres, de mis hermanos. Y yo pierdo siempre en el chiste, porque me presento como un malnacido y un cabrón. He hecho chistes de muchos tipos y nunca he violentado a nadie.

-¿Y no te ha ocurrido nunca tener un espectador cabreado o malencarado? Porque en ocasiones levantas ampollas...

-Sí, mucho. He tenido gente que me ha puesto hojas de reclamaciones, tres o cuatro, y las tengo guardadas, una de ellas muy bonita. Estaba en el Reina Victoria, y le escribieron una carta al señor Carlos Sobera, que era el dueño del tea-

tro y le decían que cómo un caballero como él podía tener a este impertinente en su teatro. Me lo mandó Carlos en una foto. Pero esta temporada, de 40 funciones en Madrid, el público se ha puesto en pie en 39. Es la primera vez que me pasa en Madrid y es un público que para ponerlo en pie cuesta mucho.

-Me da la sensación de que estás en tu mejor momento, y creo que parte de esa felicidad viene también por tu reciente participación en "Tu cara me suena", que era todo un sueño para ti. ¿Qué te llevas del programa?

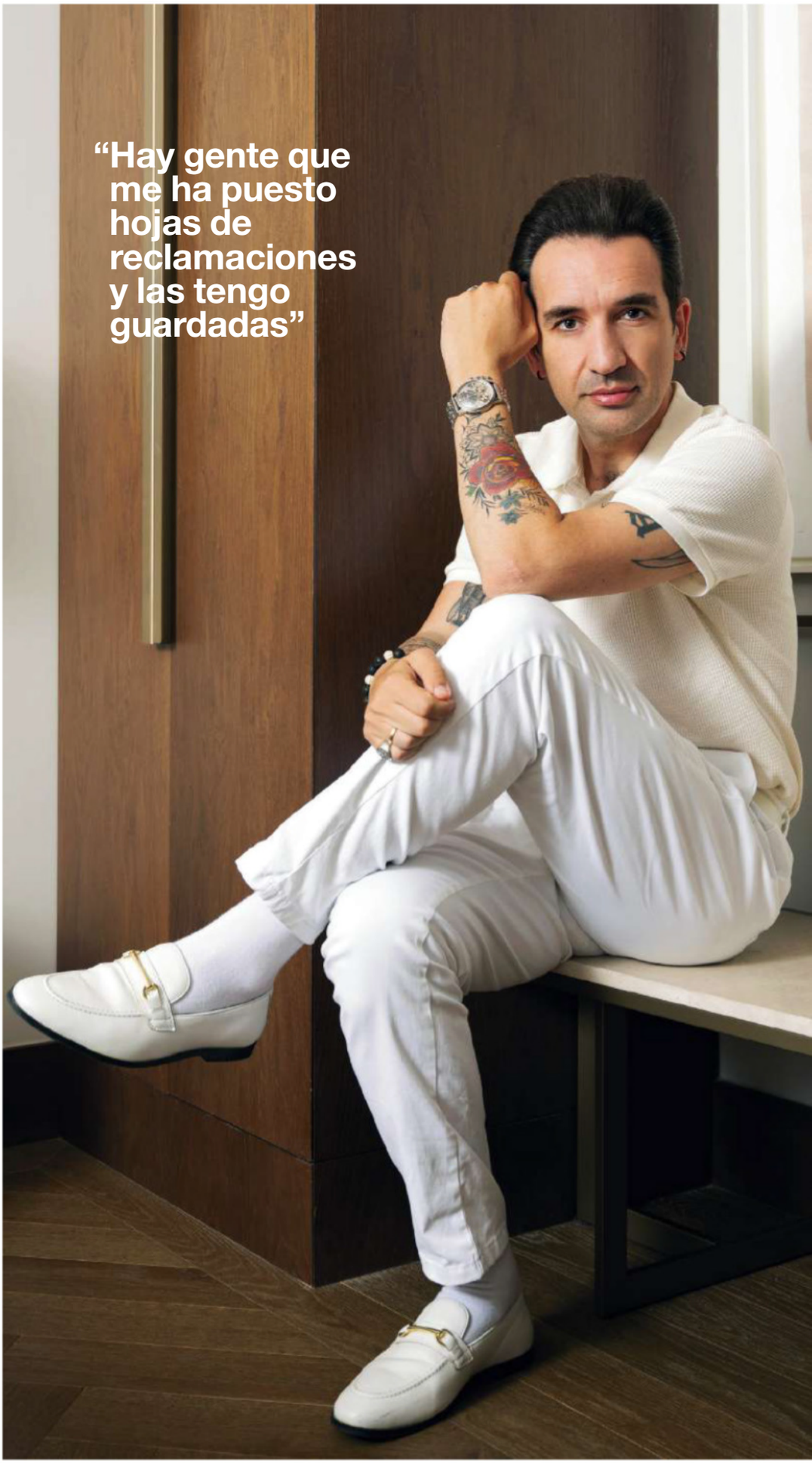
-Me llevo todo. Me he visto todas las temporadas, sin excepción, y siempre estaba deseando ir. He gozado cada nervio, cada ensayo, todo. Y me llevo amistades. Me llevo a Bustamante, que ya me llama hermano. Estamos en un momento, David y yo, de enamoramiento absoluto, pero con el resto lo mismo. Es imposible que pasen los años y que no volvamos a coincidir en espacio y tiempo con alguno y no nos recibamos con un abrazo. Te podría decir de Juanra, de Raquel, de Raúl, de Supremme, con todos.

-Has imitado a personajes que eran un auténtico reto...

-He podido hacer de mis ídolos y es increíble jugar a que te disfracen y convertirme en Elton John, Luis Miguel y Miguel Bosé. Me faltaron Camilo Sesto y Raphael, porque los hicieron otros compañeros. El más complicado fue Engelbert Hamperding. Era la primera gran canción que yo tenía que cantar solo y afinarla bien. El foco estaba en mí. Y hacer de Mary Poppins también fue un currazo, para mantener el falsete y seguir las marcas. Era tal cual una secuencia de película.

-Hablemos de tu pasión por Sir Elton John, por el que prácticamente has dado la vuelta al mundo, ¿en qué momento surge?

-Elton ha estado presente siempre, ya sonaba en casa de mis padres. Pero siempre diré que Elton John me salvó la vida, porque soy de los que llevó el confinamiento y toda la pandemia súper mal. Entonces me volqué en su música y su obra y encontré un lugar lleno de amor y esperanza, que me sacó de todo lo malo. Es ya un referente para mi familia.



-Siendo consciente de tu mitomanía, tendrás seguro alguna pieza de coleccionista o a la que le des mucho valor...

-Sacaron una edición numerada de 100 pares de gafas en una exposición que hizo en Los Ángeles. Es la réplica exacta de las gafas que él sacó esa noche en el concierto. Se llevó cinco pares y cantó con la número uno. ¡Yo tengo las siete! Y están en una urna de cristal, esa es mi joya de la corona. Eso y la púa del bajista, que en el concierto de Barcelona se la dio a mi hija.

-Luego está tu faceta actoral. ¿Crees que el humorista ha opacado al actor?

-Sí, y supongo que es por tanta tele, que no me llaman porque me ven muy ocupado. Y por favor, llamadme para series o películas que tengo contratos abiertos donde puedo salir unos días. Creo que voy a tener una carrera en el cine, igual que hemos visto pelis de Joaquín Reyes. Por ahora aspiro a la película de Miguel Lago con Miguel Lago haciendo de Miguel Lago en situaciones de Miguel Lago.

-Y precisamente de tu paso por la actuación, concretamente con la serie de "Las chicas del cable", entablaste una buena amistad con Concha Velasco.

-Compartí dos escenas con ella y me temblaba todo. Luego coincidimos en el Teatro Reina Victoria un año entero. Cuando ella terminaba la función, empezaba la mía. Le enseñaba fotos de mis hijos... Fui de los privilegiados a los que Manuel invitó a subir a la residencia y esto es una cosa por la que le he pedido perdón. No fui capaz. Me sentía un intruso, aunque la acompañaba de otra manera y le enviaba fotos.

-Adoptar un hijo, como es vuestro caso, no es una decisión que se tome de la noche a la mañana. ¿Qué os motivó a ello?

-Es mi mujer la que arranca. Ya teníamos tres y el último, el parto de Ana, fue muy difícil. Mi mujer casi fallece y Dios quiso que no. Ella estaba siempre con la cosa de la adopción, desde que la conozco. En verano 2019 nos fuimos de vacaciones a República Dominicana, sin idea de adoptar allí. Y había cinco niños bañándose allí en el puerto, y mis hijos se metieron al agua también. Fue como la imagen gráfica y le dije a Laura que me unía al plan. Volvimos a España y nos apuntamos para adoptar en Dominicana.

-¿Cómo es el Miguel padre de familia?

-Soy exigente, pero luego soy un padre presente. De los que juegan y que se preocupa por lo que comen, lo que estudian y lo que hacen. Y sobre todo soy cariñoso y pegajoso. Amo a mis hijos. Mi obsesión es que cuando se metan en un lío me lo puedan decir.

-¿Y alguna vez tu mujer o tus hijos te han recriminado algún comentario? De esos momentos en los que eres un poco bruto.

-Cuando vienen ellos quito chistes, con eso te lo digo todo. Vienen una vez al año, pero siempre hay alguna broma que la quito porque sé que van a decir: "joder papá, es que mira que contar esto". Pero cuando hay alguna broma que no les gusta, les digo que esto es un negocio familiar. Esto es Lago Entertainment y colaboramos todos, así que, por favor, cosas absurdas, ridículas o vergonzosas que os pasen me las tenéis que contar, porque yo las saco allí.

-Y pronto, en cuestión de semanas, publicas tu primera novela, "Persiguiendo a Bécquer". ¿Qué nos vamos a encontrar?

-Yo quería escribir una novela con mucha acción y estoy feliz porque me ha salido una novela de personajes. Bécquer, que es una gran estrella de la comedia, se une a la inspectora Elena Izaguirre, que es ruda, desagradable y traumatizada. De repente, es lo de una pareja imposible. Y comienzan juntos una investigación, porque lo intentan matar en varias ocasiones.

-¿De dónde sacas tiempo? Porque entre el teatro, la tele y demás, te imagino escribiendo a las doce de la noche...

-Soy muy organizado para el trabajo y tengo una capacidad de concentración muy elevada. Entonces cuando escribo, escribo. No hago nada más. Soy capaz de sacar en una hora el resultado que otra persona sacaría en cuatro.

-Llega septiembre e imagino que se presenta una temporada fuerte...

-A nivel teatral voy a estar desde el 17 de septiembre al 28 de junio, con 42 funciones en Madrid, en el Teatro Alcázar. Arranco la gira más ambiciosa de mi carrera, todos los viernes del año, otros 40 pases más. Y luego además de la novela, voy a estar con Sonsoles de lunes a jueves.

“Cuando mis hijos vienen al teatro quito chistes. Siempre hay alguna broma que la quito porque sé que van a decir: “joder papá, es que mira que contar esto”

La entrevista con Miguel Lago se hizo en el hotel 5 estrellas JW Marriott Madrid, situado en el corazón de la ciudad, cerca de la Puerta del Sol, el Palacio Real o la Plaza Mayor. Cuenta con 139 habitaciones repartidas en 7 plantas, algunas con terrazas con impresionantes vistas a la ciudad. Calle de Sevilla, 2. Madrid.

MI FOTO FAVORITA

“Cada vez que piso Vigo, la primera parada es la casa de mi abuela Mercedes. Es de las mejores personas que he conocido, porque siempre ha antepuesto la felicidad de los demás a la suya propia. A sus cerca de 90 años conserva un sentido del humor y una belleza al alcance de muy pocos. De haberse dedicado al espectáculo habría sido una número 1”.

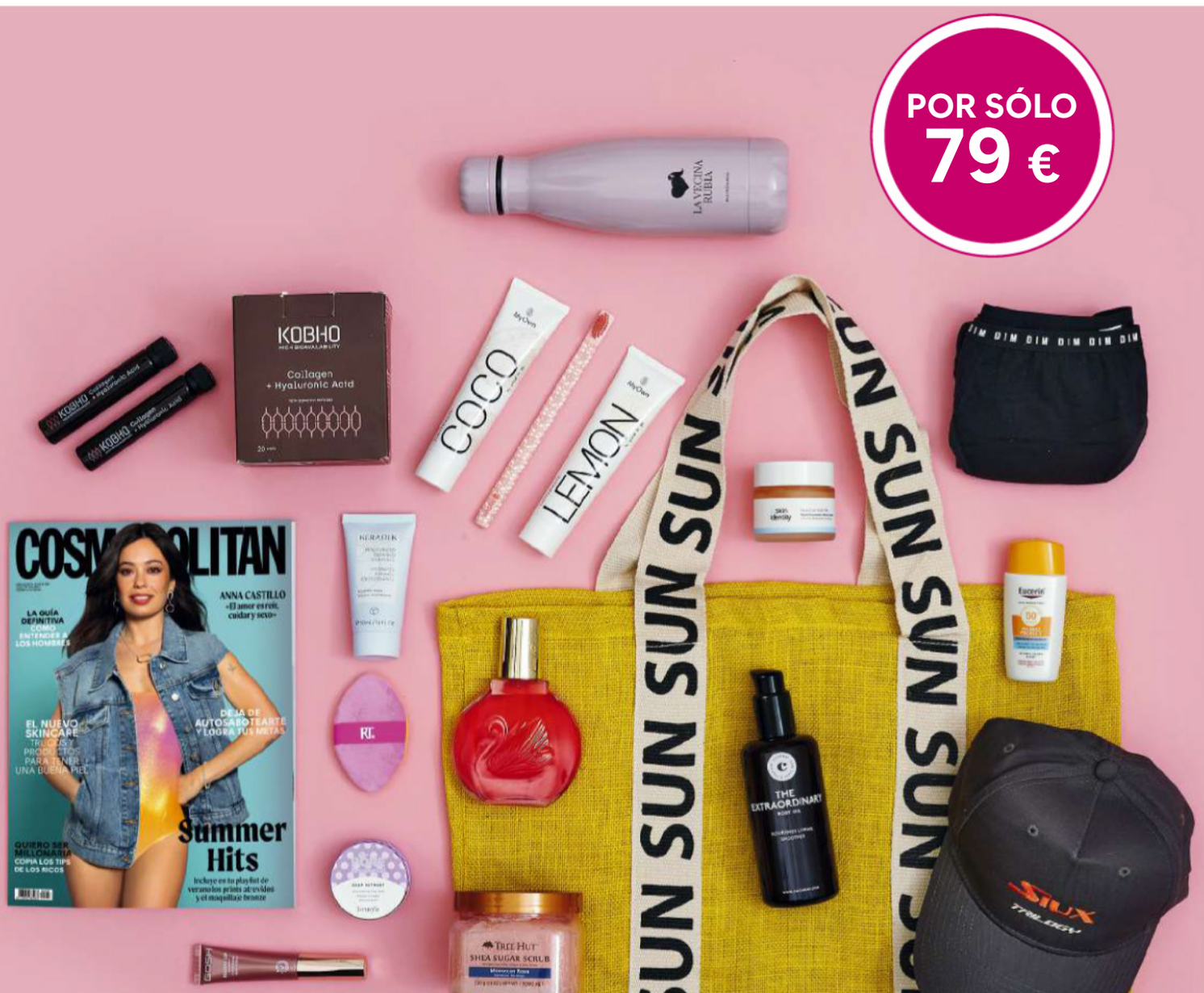
COSMOPOLITAN

SUMMER BAG

CAPRICHOS TOP PARA EL VERANO

70% DESCUENTO

POR SÓLO 79 €



Valorada en más de en 260 €

CONSIGUE AQUÍ TU 'SUMMER BAG'
Además de estos 17 productos 'premium', recibirás seis números de la revista Cosmopolitan.
Promoción válida sólo para Península y Baleares.

DIEZ MINUTOS
cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, PROPUESTAS DE OCIO Y BELLEZA, TODO PARA CUIDAR DE TI

Recupera la piel tras el verano

El agua del mar o la piscina, el sol, el aire acondicionado... Nuestra piel ha sufrido. Descubre los tratamientos beauty ideales tras las vacaciones.

LISTA DE LA COMPRA Las vacaciones suelen pasar factura a nuestro bolsillo. Te damos las claves para ajustar la lista de la compra al presupuesto familiar.

MASCOTAS Y GOLPE DE CALOR Desde AniCura aconsejan prevenir esta situación y nos dicen cómo actuar si nuestra mascota se encuentra mal.

Oferta **estrella**

La firma Woodcessories propone accesorios ecológicos para tus dispositivos tecnológicos. En Amazon. Cargador

59,90 €

TENDENCIAS

Boho chic

ESTAMPADOS ÉTNICOS, TEJIDOS VAPOROSOS, ENCAJES, BLONDAS… ATRÉVETE CON ESTE TOQUE SEXY Y ROMÁNTICO.

VIAJES DE COLORES
La colección de maletas más colorista viene de la mano de Delsey Paris X United Colors of Benetton. Una colaboración que se traduce en diseños donde el color es el hilo conductor. Una propuesta que se convertirá en la favorita de los y las más elegantes.
int.delsey.com.

OBJETO DE DESEO
El look bohemio no falla en cualquier temporada, invierno o verano. La prenda fetiche es el vestido boho. Son vaporosos con un toque romántico, encajes, volantes y tintes setenteros. Sexy y delicado. Este es de Ba&sh (182,50 €).
ba-sh.com

ADORNA TUS TOBILLOS
Singularu ha lanzado una colección de tobilleras ideales para completar tus looks. De acero inoxidable resistente al agua o waterproof para poder bañarte con ellas. También pueden ser de Plata de Ley 924, o bañadas en Oro de 18 kilates.
singularu.com

APURA EL VERANO

El top de encaje rosa da el toque romántico y sexy a este look tan sencillo y resultón para las tardes de verano.

TOP de Bershka, 22,99 €

BOLSO de Sfera, 15,99 €

VAQUERO de H&M, 19,99 €

SANDALIAS de Sfera, 14,99 €

PENDIENTES de Singularu, 14,99 €

look **TOTAL** **88,95 €**

APUESTA POR LA SERPIENTE

Stradivarius lanza su nueva colección compuesta por estilismos donde destaca el estampado de serpiente. La marca propone combinar este estampado con tonos neutros como el beige o con denim. En esta colección también están muy presentes la blonda, los tejidos transparentes y los bordados. Diseños que ofrecen mucha personalidad a tus estilismos.

stradivarius.com

SHOPPING

Estilo bohemio

UNA TENDENCIA QUE FUNCIONA EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO. SUTIL, DELICADA Y SENSUAL.

BOLSO de Zara, 99,95 €

MINIVESTIDO de H&M, 25,99 €

PULSERA de Bimba y Lola, 47,60 €

CADENA de Chloe, 390 €

ANILLO de Vidal & Vidal, 70 €

COLLAR de Vidal & Vidal, 64 €

ZUECOS de Krack, 69,95 €

DAISY EDGAR-JONES

VESTIDO
de Zara,
69,95 €

BLUSA
de Twinset,
214,20 €

PAMELA
de Tintoretto,
29,99 €

CHALECO
de Hoss
Intropia, 99 €

MONO
de Hoss
Intropia, 140 €

COLLAR
de Luxenter,
59,90 €

BOLSO
de Candy de
Mercules, 195 €

GAFAS
de Gucci para El
Corte Inglés, 259 €

CHALECO
de Levi's,
74,95 €

SANDALIAS
de Lodi, 65 €

oferta
estrella

Kimono
de algodón
de Parfois,
35,99 €

ANILLO
de Thomas
Sabo, 98 €

BOTINES
de Noa Harmon
para El Corte
Inglés, 129 €

FALDA
de Zara,
35,95 €

PANTALÓN
de Sandro,
196 €

Por Susana Jurado

Como en todos los tratamientos de belleza es importantísimo ponerse en buenas manos.

Cómo recuperar tu piel tras el verano

EL AGUA DEL MAR, EL CLORO DE LAS PISCINAS, EL SOL, EL AIRE ACONDICIONADO, PUEDEN DAÑAR NUESTRA PIEL. POR ESO ES IMPORTANTE, TRAS FINALIZAR LAS VACACIONES, PONERSE EN MANOS DE EXPERTOS Y SEGUIR SUS CONSEJOS.

A la vuelta de vacaciones llegamos con el "guapo subido"; más bronceados, descansados, felices... Pero nuestra piel y nuestro cabello han sufrido las inclemencias del sol, la sal, el cloro... ¡y el chiringuito! Por eso si estás pensando en hacerte algún retoque o simplemente poner tu piel a punto, es el momento. Nosotros le hemos preguntado a la Dra. Pinilla, especialista en cirugía plástica, cuáles son los tratamientos top beauty de esta época.

1. Manchas: están los léntigos solares, que aparecen por el sol y salen en las zonas expuestas: rostro, manos, escote y antebrazos. El melasma, más habitual en mujeres debido a cambios hormonales derivados del embarazo, la menopausia o la toma de anticonceptivos. Suelen salir en la frente y las mejillas. ¿El tratamiento? "Yo recomiendo un peeling a la carta, en función del estado de la piel. Puede ser de tipo medio, como los de TCA (ácido tricoloracético); el del fenol (también puede hacerse de tipo profundo, pero resulta más agresivo). Te pelas de 3 a 7 días y la piel queda enrojecida al principio, pero permite incorporarse a la rutina sin esperas, con el cuidado de aplicar la máxima protección solar. También puede ser de tipo superficial, más suave: a base de ácido láctico, pirúvico o flicólico. Las sesiones dependen del estado de la piel. Precio: a partir de 100 €.

2. Deshidratación: La falta de hidratación producida por el sol necesita en la vuelta protocolos capaces de aportar a la piel agua, vitaminas y oligoelementos. ¿Cómo la tratamos? Según la SEME (Sociedad Española de Medicina Estética) la mesoterapia facial revitalizante es la técnica mínimamente invasiva más utilizada de los últimos 30 años. Consiste en la infiltración de un cóctel personalizado cargado de antioxidantes (C y E), y vitaminas antiaging (como la A), minerales y oligoelementos que devuelven a la cara, cuello y escote su vitalidad, tersura y brillo, difuminando las líneas de expresión. Para un plus de hidratación y elasticidad se añade en la fórmula ácido hialurónico de bajo peso molecular.

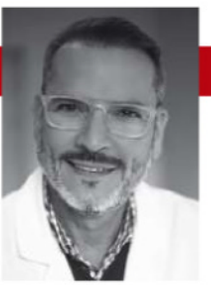
3. Pérdida de luz: Un cutis opaco, gris, sin luz... En este caso la mesoterapia revitalizante cargada de antioxidantes, minerales y oligoelementos devuelve a la cara, cuello y escote su vitalidad. Para iluminar, cerrar los poros y reducir las

SI ESTÁS EMBARAZADA…
debes prestar especial atención a tu piel. De hecho, los expertos recomiendan hidratarla muchísimo para evitar las estrías, y realizar masajes de drenaje linfático manual para evitar la retención de líquidos.

manchas, la Luz pulsada intensa (IPL) es buena opción. Lo recomendable es hacerse seis sesiones, a partir de 100 €.
4. Y en el cuerpo... la aparición de los michelines: Los tratamientos más demandados para esto son: Criolipólisis coolsculpting; que elimina la grasa mediante frío. Mesoterapia reductora; inyecciones de sustancias lipolíticas y reafirmantes como L-Carnitina y alcachofa que consiguen mejorar celulitis, grasa y flacidez. Carboxiterapia: infiltracción de C02 de forma subcutánea mejora la destrucción de la grasa y la celulitis. Velasape: mix de infrarrojos, radiofrecuencia, vacumterapia y masaje con rodillo que además de licuar la grasa, combate la celulitis. También se pueden utilizar ondas de choque y el conocido LPG.

EL EXPERTO TE ACONSEJA…

Doctor, ¿se puede perder peso sustituyendo, por ejemplo, las cenas por fruta?



DR. LEO CERRUD
Médico estético y nutricionista (Madrid)

Las dietas monotemáticas, la de la alcachofa, la de la piña, del plátano o cualquier otra fruta o verdura hace tiempo que dejaron de recomendarse porque, en principio, van en contra de todo lo que sabemos hasta ahora de nutrición y pérdida de peso. Y, además, este tipo de dietas, cuando funcionan, porque a veces lo hacen, es siempre consiguiendo una pérdida de peso de mala calidad (básicamente se pierde agua) y, lo peor, es que es una pérdida de peso muy fácil de recuperar.

Hay ciertas prácticas extremas que hacen algunos deportistas de élite, los culturistas o las top models, como no beber agua ni comer las 24-48 horas antes de un show o torneo o bien llevar una dieta monotemática para estar "secos", menos hinchados. Sin embargo, intentar extrapolar esas prácticas extremas a la población es poco recomendable, poco saludable y peligroso.

Para perder peso se necesita una dieta hipocalórica (es decir, con menos calorías), equilibrada y, sobre todo, personalizada (a través de un médico nutricionista o endocrino) y realizar la actividad física regular que nos guste. Lo que pasa es que hay que tener en cuenta también el componente psicológico de cada persona y, lo más importante, la motivación. Sin motivación no hay dieta ni método que funcione. Ah, y la fruta en la cena, nunca, porque contiene mucho azúcar: se puede incorporar en nuestra dieta, pero mejor en la comida. En la cena es preferible tomar proteínas.

> Para perder peso se necesita una dieta hipocalórica (es decir, con menos calorías), equilibrada y, sobre todo, personalizada . Además de actividad física

Sabías que..?

EL PELO TAMBIÉN SUFRE EL VERANO…
Por eso es recomendable también acudir a tu centro de peluquería para cuidarlo y nutrirlo. Si necesitas teñirte hay una alternativa a los tintes tradicionales; el tinte con barros. Noelia Jiménez lo realiza en su centro de Madrid (C/ O´Donnell, 9). No provoca alergias ni daña el cabello

1

DE CADA 3 MUJERES
asegura que sufre episodios de sensibilidad en la piel tras las vacaciones de verano. El sol, la sequedad o la humedad del ambiente, la sal o el cloro del mar y las piscinas, hacen que nuestra piel reaccione. Por eso, con la llegada de septiembre, según los expertos, se requieren tratamientos para ponerla a punto.

Deporte al aire libre en época de calor

EL EJERCICIO ES MUY BENEFICIOSO PARA ENCONTRARNOS SALUDABLES. TODO SON VENTAJAS Y ESTE TIEMPO, AUNQUE CALUROSO, PERMITE PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CAMPO, LA PLAYA, LA CIUDAD… ANOTA ESTOS ÚTILES CONSEJOS.

IGOR ROZAS, corresponsable de marketing de fitnessdigital, una tienda especializada tanto online como física.

Estamos acabando agosto, pero queda verano. Seguimos teniendo muchas horas de luz. Ideal practicar deporte al aire libre "con las precauciones adecuadas. No hay que dejar que el calor nos detenga, sino estar informados y utilizar la cabeza para no ponernos en riesgo", explica Igor Rozas, de la tienda fitnessdigital.

-Hidratación constante. El calor que seguiremos soportando las próximas semanas aumenta la pérdida de líquidos a través del sudor, lo que puede conducir a la deshidratación. Hay que beber agua antes, durante y después del ejercicio, incluso si no se siente sed.

LA FATIGA O ASTENIA VERANIEGA PUEDE EVITARSE CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, HIDRATÁNDONOS O ESTANDO ACTIVOS EN LUGARES PROTEGIDOS DEL SOL

-Elegir el momento adecuado. Evitemos las horas centrales del día, entre las 11.00 y las 16.00. Lo ideal es ejercitarse por la mañana temprano o a la caída de la tarde.

-Protección solar y vestimenta adecuada. Conviene proteger la piel de los rayos UV aplicándonos crema o loción protectora, repitiendo cada dos horas. Además, vestir ropa ligera, transpirable y de colores claros que reflejen el calor en vez de absorberlo. Y no olvidar las gafas de sol y una gorra.

-Adaptación del ejercicio. Es importante ajustar la intensidad y duración de la actividad en función del calor. Y considerar alternativas refrescantes, como nadar.

-Descanso y recuperación. No hay por qué poner el cuerpo al límite. Debemos hacer un parón cada poco, aprovechando para descansar y refrescarnos.

-A la sombra o bajo techo. Al planificar tu rutina de ejercicio busca zonas que ofrezcan sombra natural, como parques arbolados. Y si te ejercitas en un interior, procura que tenga buena refrigeración.

-Enfriamiento corporal. Antes y después de la sesión de ejercicio se pueden aplicar paños húmedos en el cuello, las muñecas y la frente, que ayudarán a reducir la temperatura corporal y a prevenir el sobrecalentamiento.

-Evitar comidas pesadas y ricas en grasa, pues dificultan la digestión y aumentan la sensación de pesadez. Opta por comer algo ligero.

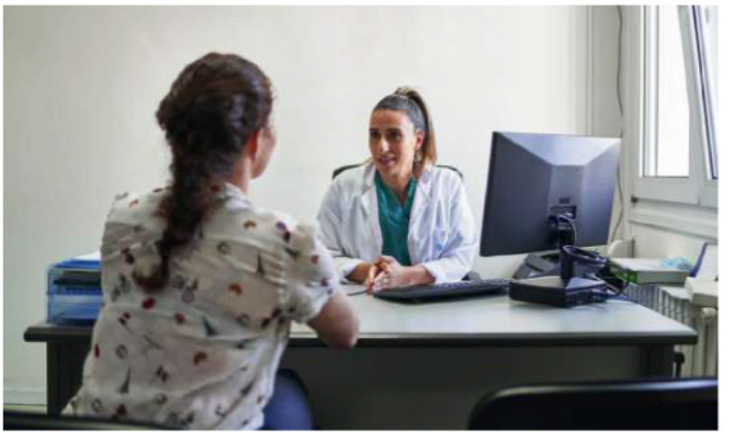
-Monitoreo constante. Hay que estar atentos ante la sospecha de un golpe de calor; entonces deberíamos parar, buscar un sitio fresco y sombreado, y si acaso, pedir ayuda.

ACTIVIDADES MÁS ADECUADAS

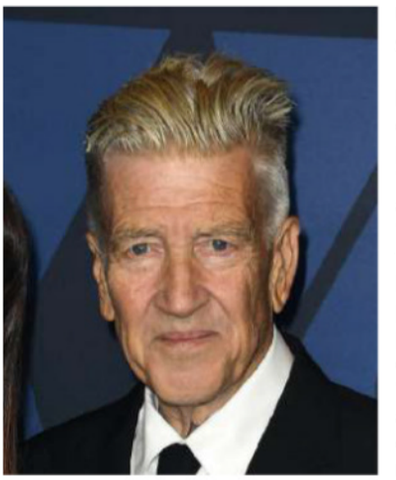
¿Te quedan vacaciones, las coges ahora? Si es así y quieres seguir practicando deporte, anota cuáles son los más adecuados, sobre todo cuando hace calor, según los expertos de fitnessdigital: la natación, el surf, el paddle surf, el senderismo, la escalada, el barranquismo, el entrenamiento con pesas y máquinas o caminar.

Moverse está muy bien, pero no es necesario llevar nuestro cuerpo al límite, y menos con tanto calor.

ÚLTIMAS NOTICIAS



RADIOGRAFÍA DE LA SANIDAD ESPAÑOLA
Algunos datos significativos del Informe del Sistema Nacional de Salud (SNS) 2023: la esperanza de vida en España se sitúa en 83,1 años; las principales causas de muerte siguen siendo las enfermedades cardiovasculares y el cáncer; 2 de cada 10 adultos presentan obesidad; el porcentaje de fumadores diarios es del 19,8%; el consumo medio de alcohol es de 10,5 litros al año: hubo más de 256 millones de consultas en Atención Primaria…



UN ENFISEMA IMPIDE SALIR A DAVID LYNCH
El director estadounidense ha confirmado que sufre un enfisema, una enfermedad pulmonar, después de "años de tabaquismo", pero aseguró a sus fans que "jamás se retirará", aunque tenga que dirigir a distancia a los actores de sus próximas películas. David Lynch solo puede caminar distancias cortas hasta quedarse "sin oxígeno" y no puede arriesgarse a contagiarse con ninguna otra enfermedad respiratoria.

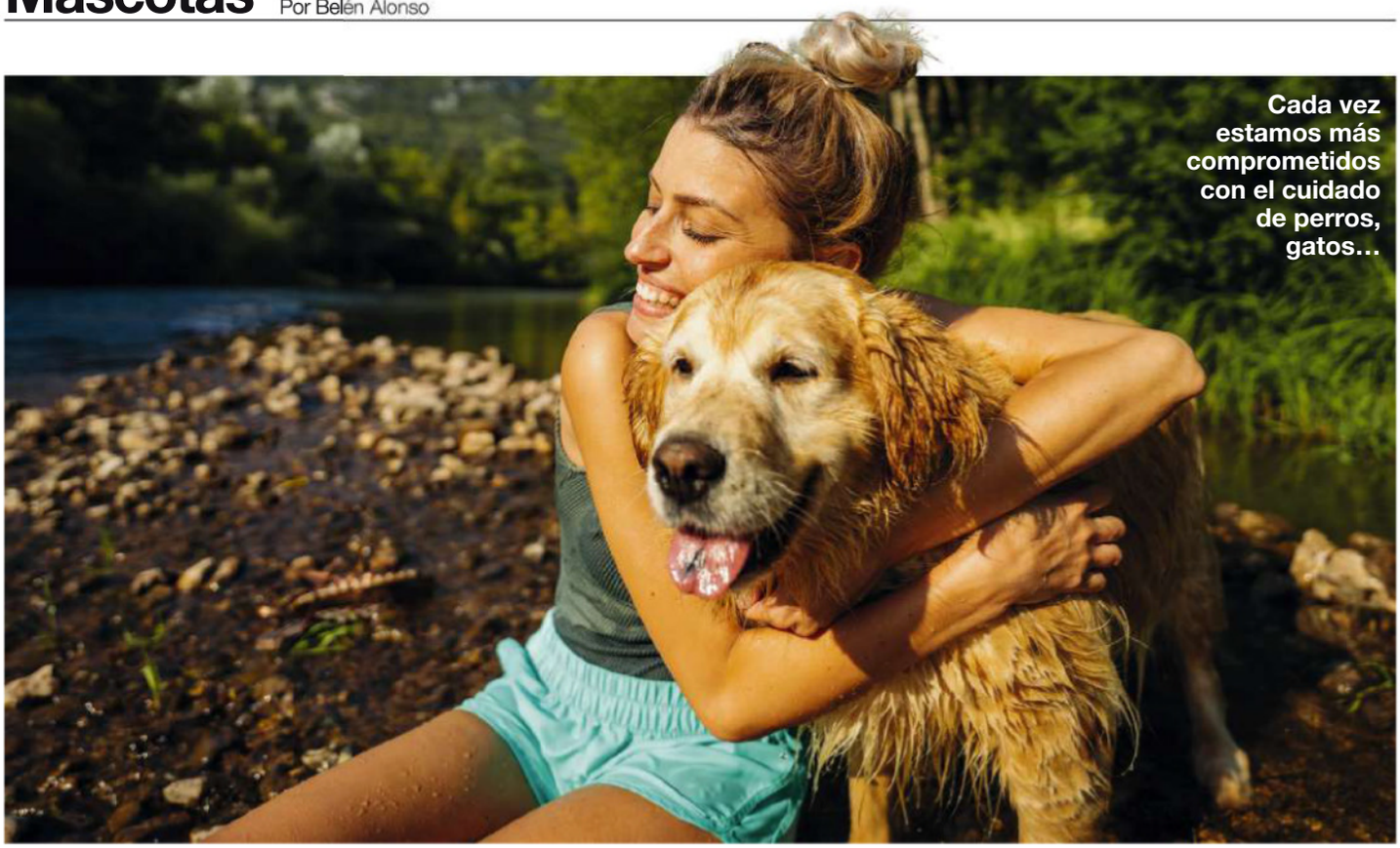
Sabías que..?

ALGAS MARINAS PARA TRATAR EL PÁRKINSON
Investigadores de la Universidad Metropolitana de Osaka (Japón) han verificado la efectividad de los antioxidantes que contienen unas algas para el tratamiento preventivo de la enfermedad

260

NUEVOS PACIENTES DE VIRUELA DEL MONO
España es el país europeo con más casos de mpox (antes denominada viruela del mono) desde que estallara el brote en abril de 2022, con un total de 8.101 casos. De estos, 260 se han confirmado este año, casi la mitad en Madrid. Produce astenia, dolor de garganta, muscular o cefalea.

Por Belén Alonso



Cada vez estamos más comprometidos con el cuidado de perros, gatos…

Tus animales, siempre protegidos

NUESTROS MEJORES AMIGOS REQUIEREN QUE MIREMOS POR SU SALUD Y BIENESTAR GENERAL LLEVÁNDOLES CON FRECUENCIA AL VETERINARIO O MANTENIENDO SU HIGIENE.

En España hemos experimentado un aumento de la población de mascotas, sobre todo perros. Una realidad impulsada por los nuevos modelos y preferencias de las familias. Cada vez estamos más comprometidos con el cuidado y bienestar de nuestros animales domésticos, tal y como refleja la encuesta "Relaciones, hábitos y conductas de familias con perros o gatos", impulsada por la aseguradora de mascotas Santévet. Según sus resultados:

-El 46% de los españoles lleva a sus perros al veterinario con frecuencia, entre 6 y 9 meses. El 35% lo hace con una frecuencia de hasta 6 meses. Esta regularidad en las visitas veterinarias refleja una mayor conciencia sobre la importancia de la salud preventiva y el monitoreo constate de su salud.

-Cerca del 83% se preocupa de su higiene, considerando que actividades rutinarias y diarias como el baño y el cepillado son esenciales para el bienestar de sus mascotas, previniendo enfermedades de la piel.

-El 80% de quienes conviven con un perro en su hogar **está dispuesto a invertir en alimentos de alta calidad, productos especializados y servicios** diseñados para cubrir sus necesidades.

Viajes con perros

DESTINO RURAL Y ANDALUCÍA

Según el último estudio de Rover.com, el 53% de los españoles que viajan con su perro prefieren destinos rurales, frente a un 36% que se decanta por lugares costeros. Además, el 73% opta por viajar dentro de España, posicionándose Andalucía como comunidad favorita para un 25%, seguida de Galicia, 10,20%.

¿Golpe de calor?

QUÉ HACER

El mes que acaba sigue registrando altas temperaturas y es posible que nuestra mascota sufra un golpe de calor. Desde AniCura aconsejan prevenir primero y, si se encuentra mal, que el cuidador busque un lugar con sombra y tranquilo donde resguardarle, hidratarle y mojarle ligeramente zonas de abdomen, axilas e ingles.

DEPILADORA

FINISHING TOUCH

FLAWLESS™ CEJAS

CEJAS DESCUIDADAS *¡NUNCA MÁS!*

Elimina el vello no deseado al instante, sin molestias ni rojeces... y en la comodidad de tu hogar con **Flawless Cejas**... ¡Es superprecisa!

Su exclusivo cabezal acabado en punta y con una innovadora tecnología, te permite eliminar un solo vello ¡o dar forma a toda la ceja!

Se coge como un lápiz y se maneja como una goma de borrar ¡así de fácil es lucir unas cejas perfectas siempre!

CABEZAL BAÑADO EN ORO DE 18K

ELIMINA EL VELLO NO DESEADO CON TOTAL PRECISIÓN

Rápido ¡y fácil!

SUAVE CON TODO TIPO DE PIEL

Sin rasguños, cortes ni iirritación

LUZ INCORPORADA

¡Para ver el vello más fino!

CEJAS PERFECTAS CADA DÍA

¡y en la comodidad de tu hogar!

ANTES

DESPUÉS

¡OFERTA ESPECIAL!

La 2ª unidad con un ¡50% de DESCUENTO!

1 DEPILADORA **24,99€**

2 DEPILADORAS SÓLO **37,49€**

(más 4,95€ de gastos de envío)

902 107 902

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

EX49

PEQUEÑA Y DISCRETA

Ideal para el bolso: ¡úsala dónde quieras!

Incluye: Cepillo de limpieza • Pila AAA 1.5 V.

GALERIA DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

 Por Mayte Rodríguez

Equilibrar el presupuesto familiar es posible, te contamos cómo.

Ajustar la lista de la compra

TRAS LAS VACACIONES Y EL VERANO, TOCA VOLVER A LA RUTINA Y TAMBIÉN AJUSTAR EL PRESUPUESTO FAMILIAR; EL GASTO DE LA LISTA DE LA COMPRA ES CLAVE PARA ELLO.

Con las vacaciones es fácil que el presupuesto que teníamos inicialmente previsto, se desborde. Los gastos extras se multiplican en verano y es normal relajarnos más con las compras y los pequeños gastos que surgen en el día a día.

De hecho, el INE calcula que los gastos en alimentación suponen el 16% del presupuesto de las familias españolas, con una media de 5.050 euros anuales. Pero el verano va llegando a su fin y toca volver a la rutina, readaptar horarios, menús.... y también volver a marcar los límites del presupuesto familiar; en este punto la compra semanal de alimentación es un dato muy importante, ya que los precios oscilan entre establecimientos, por lo que organizarse bien es clave. Para lograrlo, te damos unas pautas para que te sea más sencillo cumplir el objetivo.

Internet es tu aliado Hay multitud de páginas web donde puedes encontrar folletos de diferentes supermercados con las ofertas destacadas de la semana, échales una ojeada antes de ir a comprar. El ahorro puede ser considerable.

Comer en el lugar de trabajo Siempre que sea posible, intenta llevarte la fiambrera. Es recomendable prescindir de las máquinas expendedoras de comida o snacks; estos productos, en el supermercado, pueden llegar a costar la mitad, o incluso menos.

Comparte el objetivo de ahorro con el resto de la familia Es importante para que sepan qué artículos que no sean imprescindibles no están en la lista de la compra.

INCLUYE EN TU LISTA **ALIMENTOS DE TEMPORADA,** ESTÁN A MEJOR PRECIO

Organiza los menús semanales Así comprarás solo lo necesario y se reducirá el desperdicio alimentario (no hay alimento más caro que aquel que no se consume y se tira).

Cocina alguna ración de más De este modo tendrás siempre tuppers de comida en el congelador a los que recurrir y no tendrás que hacer un gasto extra en comer fuera.

Habilita una despensa De esta forma podrás almacenar en casa aquellos alimentos que encuentres en oferta, tales como promociones 3x2, eso sí, de aquellos alimentos que compres habitualmente.

Compra a granel Los productos comprados a granel suelen ser más económicos que los envasados.

Preguntamos a...

KEN APPLEDORN

¿Mejor cocinar o comer?
Tengo a Jorge, a Mayte, a mi cuñado Alberto que cocinan estupendamente y mejor que yo, así que... yo soy su fan. Pero eso sí, bordo las barbacoas.

¿De qué te alimentas para combatir el calor?
De gazpacho, piña, melón y sandía.

¿Qué sabor te lleva a tu infancia?
Cada año íbamos toda la familia a un lugar en caravana como al Gran Cañón... y comíamos de picnic, recuerdo los marshmallow.

¿Tu bebida de verano?
El tinto de verano, pero no solo en verano.

¿Qué no falta en tu lista de la compra?
Café, leche, tomates y huevos.

La experta responde

Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvejecimiento y nutrición.

¿CÓMO ASIMILAR MEJOR LA VITAMINA C?

Verduras, hortalizas y frutas cítricas son las mejores fuentes naturales de vitamina C. Su absorción por parte del organismo en general es buena, se distribuye y asimila bien, pero mejorará siempre que se consuman estos alimentos en crudo o cocinados al vapor y asociados por ejemplo a bioflavonoides, que potencian su eficacia.

CONSUMO DE CERVEZA

El primer viernes del mes de agosto se ha celebrado el Día Internacional de la Cerveza, y con este motivo la consultora Appinio ha publicado el resultado de su estudio de mercado: más del 75% de los españoles consume cerveza, siendo su bebida favorita.
appinio.com

la oferta estrella

CARNE PICADA MIXTA (CERDO Y VACUNO)
La carne picada es muy socorrida: hamburguesas, albóndigas, rellenos de lasañas o canelones, acompañamiento para pasta como en la salsa boloñesa... Ahora puedes encontrar la bandeja de 1 kilo de peso con una rebaja del 22% en supermercados Lidl. La oferta está disponible hasta el 1 de septiembre.

Receta económica

Canelones rellenos de carne

- 500 g de carne picada
- 20 láminas de canelones
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde
- 4 dl de tomate frito
- salsa bechamel
- queso rallado
- aceite de oliva
- sal y pimienta

1. Pelar y picar la cebolla, el ajo y el pimiento verde. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite y pocharlos. Añadir la carne, salpimentar y subir el fuego hasta que se dore. Incorporar 2 dl de salsa de tomate y dejar al fuego un minuto más. Reservar.

2. Preparar las láminas de canelones siguiendo las instrucciones del fabricante. Extender los canelones sobre un paño húmedo y rellenar con la mezcla de carne. Enrollar los canelones.

3. Cubrir el fondo de una fuente con 1 dl de salsa de tomate. Colocar encima los canelones. Añadir el resto de tomate y terminar cubriendo con bechamel. Espolvorear el queso por encima y gratinar hasta que se forme una costra dorada.

El precio es de 2 €/ración

Publinoticias

Hidratación fresca

Con el calor cuesta seguir las rutinas. En Bella Aurora lo saben y también saben que la piel pide en esta época del año texturas más frescas y ligeras, como Splendor Hydra Fresh, elaborada con ingredientes botánicos como el agua de bambú que estimula la producción de colágeno, atenúa las manchas y reactiva la luminosidad.
bella-aurora.com

Tendencias de temporada en Punt Roma

Prendas versátiles donde el diseño se ha centrado en favorecer la silueta de cada mujer. Entre su amplia colección destacan los vestidos midi ajustados a la cintura y los blazers elaborados en variedad de tejidos, que aseguran la comodidad toda la temporada, con temperaturas suaves y también con las más cálidas del verano. Incluyen colores neutros y estampados atrevidos, descúbrelos en **puntroma.com**

Edición limitada de Viña Sol para este verano

Viña Sol Summer Edition (DO Catalunya) es un vino blanco ecológico de la añada 2023 elaborado con las variedades parellada y garnacha blanca. Su bonita etiqueta, de inspiración mediterránea, está elaborada con tinta termocromática que cambia y deja ver más imágenes mientras se enfría.
vinasol.com

Tío Resti y La Bikineria se alían para crear una delicia efímera

Uno de los quesos con más personalidad de TGT, Tío Resti, y La Bikineria se han unido para ofrecer el bikini de queso fresco, que es el bocado más refrescante del verano. Disfrútalo en cualquiera de los tres locales de la Bikineria de Barcelona.
grupotgt.com/es/

Disfruta segura de las vacaciones

Stannah España ofrece soluciones para salvar las escaleras y poder moverte con comodidad y seguridad en casa. Pero además han analizado cuáles son los parques de atracciones más adaptados para que las personas con problemas de movilidad puedan disfrutarlos. Consúltalo en **stannah.es**

Zafiro, Esmeralda, Rubí, cristales de Swarovski® y Oro de 1ª Ley deslumbrando sobre Cerámica blanca

Lovely
RELOJ JOYA
by LANSCOTTE

Hay mujeres cuyo destino es brillar... Para ellas la firma suiza Lanscotte ha creado **LOVELY**. Un Reloj-Joya de maravillosas líneas, diseñado con los materiales más lujosos y vanguardistas, como la Cerámica blanca de alta resistencia, absoluta tendencia en la Relojería femenina de alta gama.

Lleno de exclusivos detalles y con un preciso mecanismo ensamblado a mano, es ideal, tanto para el "día a día" como para los eventos más señalados. Todo un icono del buen gusto.

SOLO 10€ AL MES SIN INTERESES (precio final 340€)

PIEDRAS PRECIOSAS AUTÉNTICAS

Lanscotte
ALTA RELOJERÍA SUIZA

- **Acero acabado en Oro de 1ª Ley IPG**.
- **Brazalete** con eslabones centrales en **Cerámica blanca** de alta resistencia.
- **180 cristales de Swarovski** adornan el bisel, la parte central del dial y los indexes.
- **3 auténticas Piedras Preciosas: Zafiro** a las 3h; **Esmeralda** las 6h; y **Rubí** a las 9h.
- **Numerales dorados** en los cuartos y **agujas con material luminiscente,** visible en la oscuridad.
- **Cristal mineral curvo endurecido** de máxima resistencia.
- **Cierre de seguridad** invisible.
- **Water Resistant:** 5 ATM.
- **Diámetro** de la caja: 38 mm.
- **Grabados exclusivos de Lanscotte** en trasera y lateral.
- **Mecanismo de máxima precisión** ensamblado a mano.

Swarovski® es una marca registrada de Swarovski AG

Consígalo ahora con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- CÓMODAS CUOTAS sin intereses *(34 mensualidades de solo 10€)*

Presentación en Estuche de joyería

902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA
Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

EX48

Electrónica reacondicionada: otra forma de consumir

OFRECE UNA CALIDAD Y UNAS PRESTACIONES SIMILARES A LAS DE UN PRODUCTO NUEVO, PERO ES UNA OPCIÓN MUCHO MÁS RESPETUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE. EL DESEO POR POSEER EL ÚLTIMO DISPOSITIVO GENERA TONELADAS DE RESIDUOS EN TODO EL MUNDO.

La venta de dispositivos reacondicionados no para de crecer. Por ejemplo, en 2023, el mercado de móviles de este tipo experimentó un ascenso de un 14 por ciento respecto al año anterior. Esta subida refleja cambios en nuestros hábitos de compra: ahora además de fijarnos en el precio, tenemos en cuenta la variable de la sostenibilidad. El reacondicionado consiste en dar una segunda vida y alargar la duración útil de todo tipo de aparatos electrónicos usados. Es una manera de compensar el consumo excesivo y compulsivo de estos dispositivos, reduciéndose así nuestra huella de carbono.

-Tipos de productos. Tal y como señala la Organización de Consumidores y Usuarios, existen diferentes tipos de productos reacondicionados: nuevos (últimas unidades o dispositivos que fueron devueltos poco después de abrir la caja), de exposición y reparados o restaurados. Es importante tener en cuenta que no se trata de productos de segunda mano ni de venta entre particulares. Es decir, esta tecnología reacondicionada tiene su periodo de garantía y ha sido sometida a un proceso de revisión y puesta a punto para ser totalmente operativos.

-¿En qué medida reducimos nuestra huella medioambiental? Según apuntan los últimos estudios, la compra de un "smartphone" reacondicionado evita la emisión de 79,68 kilos de dióxido de carbono a la atmósfera, la extracción de 258 kilos de materias primas y la generación de 175 gramos de residuos tecnológicos.

-Una industria muy contaminante. Los teléfonos móviles, ordenadores, televisores y routers están calentando más el planeta que toda la aviación civil junta, según un estudio de The Shift Project. En concreto, las tecnologías generan un 4% de los gases de efecto invernadero y se prevé que en 2040 alcancen un 14%. El 70% de los residuos tóxicos son electrónicos.

-¿Dónde tirarlos después? Cuando llega el final de la vida útil de un dispositivo, es importante desecharlo de forma correcta, para evitar que termine contaminando el medio natural o en basureros, donde no suele reciclarse correctamente. La mejor opción es llevarlo a un punto limpio.

LA BASURA ELECTRÓNICA MUNDIAL ASCIENDE A LAS 56 TONELADAS CADA AÑO; 7,3 KILOGRAMOS POR CADA HABITANTE

POCO RECICLAJE

La ONU advierte que menos de la mitad de los países tienen planes de reciclaje de residuos electrónicos. Además, dejan un dato preocupante: la basura electrónica ya aumenta cinco veces más rápido que su reciclaje. Dicen que se llegará a los 80 millones a mediados de siglo.

España es el país de Europa que más productos reacondicionados compra.

ESTÁ PASANDO

NO SOLO EL SENA SUFRE CONTAMINACIÓN
El Sena ha sido uno de los grandes protagonistas de los Juegos Olímpicos de París, por sus altos niveles de contaminación. En España, según los últimos datos recogidos el pasado mes de julio, se desaconseja el baño en las aguas del río Duero a su paso por Zamora, en las lagunas de Villafranca de los Caballeros, en Toledo, y en el río Anna, un afluente del Sellent, en la provincia de Valencia.

EL MEDITERRÁNEO ARDE
El agua de este mar está particularmente caliente, y en agosto ha batido su propio récord. El pasado día 10, la temperatura media de la superficie de todo el Mediterráneo alcanzó los 28,15 ºC, la más alta desde que se computan los datos (1982). El récord nacional se ha pulverizado en Mallorca, donde la temperatura del mar llegó a los 31,7 grados.

500

MILLONES DE NIÑOS... habitan en zonas donde las jornadas de calor extremo al menos duplican las que afectaron a sus abuelos. UNICEF explicó que este estrés térmico supone una amenaza muy grave para los pequeños.

Oferta **estrella**

La firma Woodcessories propone accesorios ecológicos para tus dispositivos tecnológicos. En Amazon. Cargador

59,90 €

CINE

Itsaso Arana y Vito Sanz también han escrito el guión junto a Trueba.

Volveréis

JONÁS TRUEBA REGRESA CON UNA ESTUPENDA COMEDIA DRAMÁTICA PROTAGONIZADA POR ITSASO ARANA Y VITO SANZ.

30 agosto Director: Jonás Trueba. Intérpretes: Itsaso Arana, Vito Sanz, Fernando Trueba, Jon Viar, Andrés Gertrudix. **Melodrama.**

El pasado mes de mayo, Jonás Trueba ganó el premio a la Mejor Película en la Quincena de Realizadores del festival de Cannes con "Volveréis", una historia que entusiasmó a la crítica. Una pareja decide separarse tras quince años de amor. Como es de mutuo acuerdo y se llevan bastante bien, ambos deciden celebrar su ruptura haciendo una fiesta a la que invitar a su familia y amigos. Pero cuando les comunican su decisión nadie les cree. Los actores Vito Sanz e Itsaso Arana son la pareja protagonista, y también los responsables del guión junto a Jonás Trueba.

Uno de los momentos más emotivos de la película es cuando aparece Fernando Trueba, que interpreta al padre de Itsaso. Jonás homenajea aquí a su progenitor, una de las personas que más ha influido en su carrera (y en su vida). "En el rodaje nos hizo reír a todo el equipo, es muy dado a las ocurrencias, y fue un disfrute", explica el realizador. Los críticos aseguran que "Volveréis" es su mejor cinta, aunque Jonás explica: "De todas mis historias, esta es la que me ha provocado una insatisfacción mayor. No pasa nada por decirlo, parece que tenemos que promocionar los filmes solo en clave positiva."

¿SABÍAS QUE...?

MUY COHERENTE

Nunca ha pretendido arrasar en taquilla. Jonás entiende el cine como una necesidad y puede presumir de tener una filmografía coherente. El director debutó en 2010 con "Todas las canciones hablan de mí", por la que fue nominado al Goya a la Mejor Dirección Novel. Fuera de las cámaras es pareja de Itsaso Arana, con la que comparte su pasión por el cine.

OCIO

DISFRUTA DE RICARDO DARÍN EN EL TEATRO

Del 4 al 29 de septiembre, el Teatro Rialto de Madrid acoge uno de los estrenos más potentes de la temporada: "Escenas de la vida conyugal". El gran Ricardo Darín y Andrea Pietra se ponen a las órdenes de Norma Alejandro para llevar a las tablas la obra maestra de Ingmar Bergman basada en la película del director sueco. ***somproduce.com***

EL AGUA MÁS CALIENTE DEL ALGARVE

En el corazón del sur de Portugal, junto a un bonito cañón del río Guadiana, está el paraíso: un jacuzzi natural a cielo abierto llamado Pego Fundo, que nada tiene que envidiar a los paradisíacos arenales de la costa atlántica. Aquí, junto al castillo de Alcoutim, rodeado de serranía, puedes darte un baño de aguas cristalinas a 30 grados y disfrutar de la mejor gastronomía tradicional. ***visitalgarve.pt***

NO TE PIERDAS

libros/ música

"ZOZOBRA"

La francesa Barbara Molinard escribió de forma incansable a lo largo de su vida. Sin embargo, atenazada por la inseguridad, destruía de inmediato cada uno de sus textos. Solo ante la insistencia de su marido, Patrice Molinard, y de su amiga Marguerite Duras, autora del prefacio incluido en esta edición, accedió a entregar algunos de aquellos escritos. El resultado es Zozobra, su único libro. Ed. Sexto Piso.

"TRISTE TIGRE"

La autora Neige Sinno firma la historia de una mujer que de niña sufrió abusos por parte de su padrastro y que reflexiona sobre el sentido de la experiencia que le tocó vivir. La autora utiliza su propia biografía para componer un libro duro, pero muy necesario. En Francia ha sido un auténtico fenómeno literario. Editorial Anagrama.

OFERTAS DE LA SEMANA

EL MOTÍN DE ARANJUEZ

El 7 de septiembre, la localidad rememorará de nuevo la caída de Godoy de 1808 y la abdicación del rey Carlos IV en su hijo durante sus tradicionales fiestas del Motín. Estas fiestas se declararon de Interés Turístico Nacional en 1990. Más información en ***aranjuez.es***

HELADOS QUE SORPRENDEN

Si estás por Barcelona, no te puedes perder los helados que te proponen Paral·lelo Gelato, tan originales como deliciosos. Todos son artesanos, hechos con ingredientes 100% naturales y de temporada. Los sabores que proponen te sorprenderán. Por ejemplo, este verano tienes melón con pimienta jamaicana. ***parallelogelato.com***

DANZA EN TEATROS CANAL

La programación de la nueva temporada de los Teatros del Canal arranca una vez más en la Sala Negra con el ciclo Canal Baila 2024 y el estreno absoluto de 10 producciones del Centro Coreográfico Canal. En la imagen, "Expectativas", la propuesta de Marta Nogal, que reflexiona sobre la salud mental y el concepto de la identidad. ***teatroscanal.com***

UNA COCINA FRESCA Y DELICIOSA

Grupo Barbillón revoluciona el verano de Madrid con dos de sus "Oyster Bar", Manto y Panorama. Sabores del mar y la huerta para disfrutar del mejor ambiente y de sus terrazas gourmet. Los dos locales están fuera del cinturón de la M-30, en Majadahonda y en la Avenida de los Andes. Comida desenfadada y riquísima. ***barbillonoyster.com***

TELEVISIÓN

BRONCANO, MOTOS Y LATRE: LOS NOMBRES DEL DUELO DE CADENAS EN PRIME TIME
David Broncano es la gran apuesta de la cadena pública, desembarcará el próximo 9 de septiembre, y estará acompañado de sus colaboradores anteriores, pero al no haber alcanzado TVE un acuerdo con Movistar Plus+ para seguir utilizando el nombre de "La Resistencia", se ha cambiado a "La Resiliencia", nombre registrado por él. Pablo Motos seguirá al frente de "El Hormiguero", que cerró la temporada anterior como el programa más visto de la televisión, se podrá ver a partir del 2 de septiembre. Y la apuesta de Telecinco para competir con estos dos gigantes es Carlos Latre, que acaba de presentar su nuevo formato, "Babylon show", con un amplio elenco de colaboradores donde la clave es el humor.

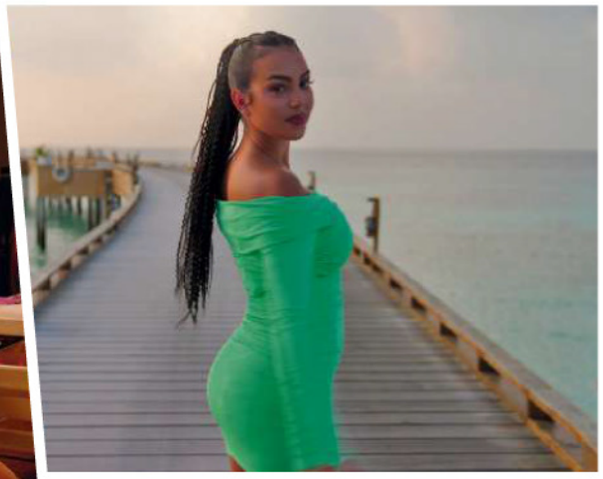
ESTRENOS INTERNACIONALES

COSMO

"CRIMEN EN EL PARAÍSO"
Ya puedes ver desde la temporada 13 completa en Cosmo. Y continuar los casos del inspector Neville Parker y su equipo para resolver los nuevos crímenes en la idílica isla de Saint Marie. Tramas entretenidas entre los maravillosos paisajes de la isla francesa de Guadalupe (en el Caribe).

DKISS

"ASESINATO EN FAMILIA"
En esta recapitulación de casos famosos y reales el hilo conductor está en la familia: cuando el vínculo afectivo que une a las personas que comparten apellidos y hogar, se acaba convirtiendo en tragedia. Este true crime se podrá ver a partir del 7 de septiembre en DKiss.



"SOY GEORGINA" ESTRENA LA 3ª TEMPORADA

Gracias a Netflix podremos conocer muy pronto la vida de Georgina, Cristiano Ronaldo y sus hijos en Arabia Saudí. En la imagen promocional podemos ver a Georgina como una auténtica imagen del lujo, de hecho, su pelo se ha vuelto dorado para la ocasión. En esta nueva colección de capítulos podremos ser partícipes de todas sus primeras veces en Riad, como cuando inauguraron su primera casa en la playa: Villa Perla.

VUELVE "CAIGA QUIEN CAIGA"

Los nostálgicos de la televisión están de enhorabuena, Mediaset ha dado luz verde a una nueva temporada de "CQC", uno de los programas más irreverentes de la televisión que volverá con sus míticas gafas negras después de 14 años. Se estrenará antes de acabar el año.

"LÓPEZ Y LEAL CONTRA EL CANAL" EN ANTENA 3

Ya queda muy poco para poder ver a Iñaki López y Roberto Leal enfrentarse a pruebas espectaculares y retos muy complicados en un programa que contará con muchos personajes para defender a Antena 3 de sus dos presentadores. La presentadora, Eva González, será la maestra de ceremonias de este divertido formato, que se estrenó en Alemania en 2019 y lleva 6 ediciones de éxito.

LYDIA BOSCH PRESENTARÁ EN TVE "EL GRAN PREMIO DE LA COCINA"

La actriz catalana será la encargada de presentar la próxima apuesta de la cadena pública, lo hará junto al periodista Germán González. Los jueces del concurso serán Javi Estévez (chef con una Estrella Michelin) y Marta Verona (ganadora de la 6ª edición de "Masterchef").

2

DEL TOP TEN DE NETFLIX

La película "El cuarto pasajero", protagonizada por Blanca Suárez y Ernesto Alterio ha llegado a este magnífico puesto del Top 10 de Netflix en España en la semana del 12 al 18 de agosto. Si te la perdiste en su momento, puedes disfrutar de esta estupenda película en Netflix.

AUTODEFINIDO

ABERTURA IRREGULAR EN PARED
SU EXCELENCIA
CÁMARA LENTA
EXPRESA DESDÉN
POSTERIOR AL TRES
ASEGURAR CON NUDOS
LUGAR INMUNDO
FORMA ÁTONA DE VOSOTROS
ÚTIL DE DIBUJO
ESPECIE DE CORTINA
APELLIDO DE LA ACTRIZ
COLOR DEL LIMÓN
Y DEMÁS
CARRASPEAR
ENCIMA DE
QUE NO ESTÁ MOJADO
REGISTRO MERCANTIL
ROJO PÁLIDO
VECINO DEL LOGROÑÉS
COL., MUCHA GENTE
LO QUE QUEDA
CONJUNTO DE JÓVENES
SIGNO DE LA SUMA
CONTRACCIÓN
METAL VALIOSO
CERIO
ROMPER, QUEBRAR
SIN SAL (F.)
REGULA LOS GRADOS
APOYAR, INCLINAR
INTERPRETÓ AL DOCTOR HOUSE
ENFADO VIOLENTO
FORMA DE EMPRESA
BEBIDA CALIENTE
CIERTO AUXILIAR
EXCLAMACIÓN TAURINA
CUBRÍ, ENVOLVÍ
PANTALÓN CORTO
DORMITORIO
NAIPE
NORDESTE
ESPRAY PARA EL PELO
CIERTO REFRESCO
... CHAO, CANTAUTOR
DENOTA CONDICIÓN
GRANOS EN LA CARA
TIPO DE CUCHARA
ÁREA EN UN HOSPITAL
SONIDO REFLEJADO
TOM ..., ACTOR
ISABEL ..., CINEASTA
99, EN ROMANOS
PREF., ANIMAL
HOMBRE MECÁNICO
AUTOR DE *LA PASIÓN TURCA*
PRÁCTICA DEL BUDISMO
A PARTIR DE
GRACIAS EN PORTUGUÉS
HOLA EN ROMA
BUENA PARA LA SALUD
IRRELIGIOSOS
HORMIGUERO O MARINO
TE BAÑAS EN ÉL
CON MANCHAS EN LA CARA
CIERTO DEPORTE
COCIENTE INTELECTUAL
ANTE MERIDIEM
RAYOS SOLARES
COLINA DEL DESIERTO
COL., HERMANO DEL PADRE
CAER COPOS

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

9					5	8	7	
2		1	9		3		5	
		3		8		1		
8	3				9	6	1	
				3				
1	4		8	6		2		5
		2					9	4
	5	7		9	2			
3			7		4		6	2

★★

		4		3	1		5	
	8	9				3		
	2			6	7		8	1
			2		6	7		5
9	3		4					
2		7		8		6	9	
	4	2	6	1				9
6			7	4		8		3
		1				2		

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

1. *Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.*
2. *No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.*
3. *Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.*

0	1						0	0	
					0				
1			1						
			1		1		0		
	1			0		1			
	1	0						1	
						0			
1			0		1				0
		1		0				0	
	0					1		0	

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

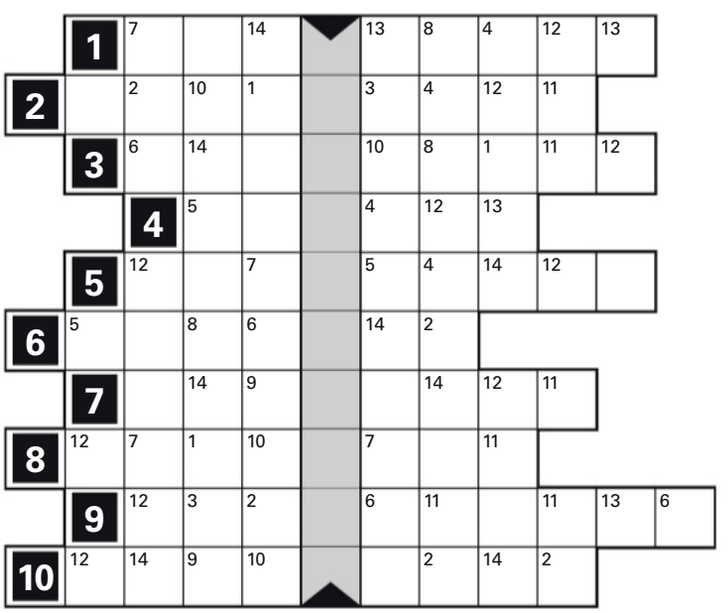
ADIVINO	EXPRESO	POSTA
ALEGRAR	FOCO	REVER
BURRO	GRADO	SANIDAD
CAMPEON	LIGUE	YEMA
CLIP	MELE	YUGO
CONIFERO	MUÑEIRA	
DESPUES	NOVA	
DINAR	PIÑO	
ESENCIA	POLICIA	

S	E	U	P	S	E	D	A	D	I	N	A	S
A	E	S	E	N	C	I	A	A	T	S	O	P
C	L	I	P	X	O	L	D	I	N	A	R	A
E	L	E	M	O	P	E	O	R	E	V	E	R
P	Y	I	G	G	L	R	P	G	I	O	F	I
I	O	E	G	R	R	I	E	M	U	N	I	E
Ñ	C	S	M	U	A	A	C	S	A	Y	N	Ñ
O	O	B	B	A	E	R	D	I	O	C	O	U
O	F	A	D	I	V	I	N	O	A	A	C	M

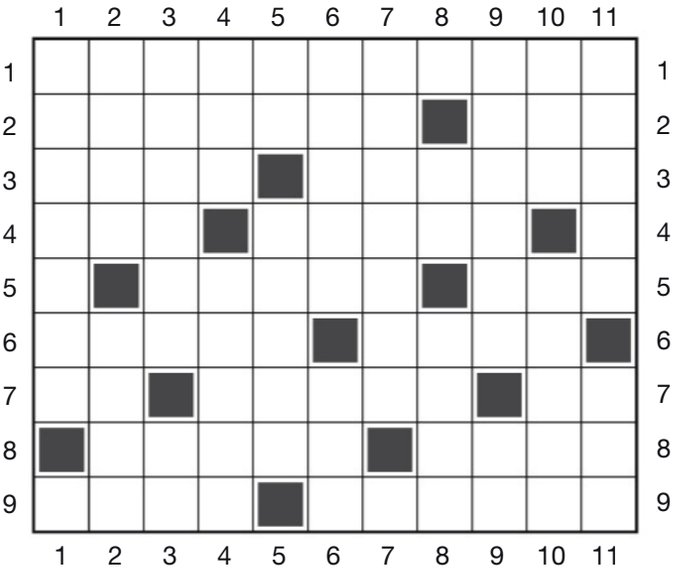
EL HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

1 Familias soberanas
2 Mecer, balancear
3 Funda, revestimiento
4 Calzas que llegan hasta la rodilla
5 Músculo del tronco
6 Que no es paterno
7 Enlazar, trabar
8 Lisonjero, halagador
9 Adueñarse por la fuerza
10 El inglés es su lengua nativa



CRUCIGRAMA

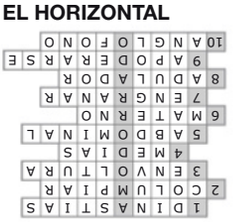


Horizontal 1 Típica película de EE. UU. **2** Fortunas, caudales. Tipo de avión. **3** Relacionado con Cuzco. Sándwich italiano. **4** Para tocar la guitarra. Deporte de pala. **5** Interno en la cárcel. Ata un paquete con cuerdas. **6** Tener confianza en una persona. Vivía en la carretera, en un autobús. **7** Percibí un sonido. Apto, avezado. Pronombre personal. **8** Salsa picante. Agarraderos. **9** Café sin leche. Con celeridad.
Vertical 1 Se sale de lo habitual. **2** Carta del día. Tiene mucho dinero. **3** Fuga de un gas o de un líquido. Hectolitro. **4** Mordisquee un animal. Intenso, violento. **5** Dirigirse, andar. Árbol frutal. **6** Vasos con pie. Emite el ave su voz. **7** Mujer que cocina a la plancha. **8** Acrónimo de nordeste. Subir con una cuerda. **9** Salsa a base de ajo. Séptima nota musical. **10** Entreguen, donen. Canarias o Baleares. **11** Hombre bárbaro e inhumano. Demostrativo femenino.

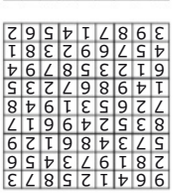
SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

EL HORIZONTAL



SUDOKU



AUTODEFINIDO

BINARIO

SOPA DE LETRAS

Lisboa

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

MEGASTAR

Y también en iPad

www.megastarediciones.es

AUTODEFINIDO

JEFE DE UNA EMPRESA / AUSENCIA DE ARRUGAS
NATURAL DE LUGO
HOMBRE FUERTE Y RUDO
CHAQUETA CORTA Y LIGERA
ACRÓNIMO DE BUENOS AIRES
TIRA ALARGADA DE CUERO
COMPO-SICIÓN POLIFÓNICA
NEGOCIOS / SU APELLIDO
EE. UU. / ... CAMACHO, ACTRIZ
Y EN LATÍN / PUEBLO DE LAS INDIAS
SEÑOR / SIN SAL (F.)
ECHAR PARTÍCULAS DE PIEDRA
GUARIDA DEL OSO / LANZA ARROJADIZA
CURVA EN UN RÍO / PLAN DE EM-PLEO RURAL
TERMI-NACIÓN VERBAL / EL ..., PINTOR
CÁDIZ / ESCRIBIR EN CLAVE
SOC. DE AUTORES / DEDO PULGAR
ADORNAR EN EXCESO
CAPTURAR ANIMALES MARINOS
ME HUNDÍ / AFIRMACIÓN
INDICA PRO-CEDENCIA / 6.ª NOTA MUSICAL
EN SUDAMÉ-RICA, ANIMA / MONEDA EUROPEA
BROTAR, PROSPERAR / PATRIMONIO
CREACIÓN ARTÍSTICA / LIMITA CON EUROPA
DUETOS / PRONOMBRE PERSONAL
AÉREO NO TRIPULADO
HERMANA / CIUDAD DE BRASIL
SUCEDIÓ AL CASETE / ... BARAS, BAILAORA
LICOR DE CAÑA
NOMBRE DE LA *R* / PABELLONES AUDITIVOS
ATREVERSE / SENSACIÓN AGRADABLE
PORCIÓN DE ALGO
CAVA SECO
LABRO / AMARRÉ
DUPLICAR / SE DA CON LA BOCA
SUS ESCRI-TOS ESCAN-DALIZARON
COL., TACAÑOS
PRECEDE AL TRES
FUE UN PAYASO DE LA TELE
ÁRBOL LLORÓN / BALIDO
ANNO DÓMINI / 4
PRONOMBRE PERSONAL 2.ª PERSONA
DESPISTADO
MASA ENCEFÁLICA
PARTE OPUESTA DE UNA COSA

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

5				7	9	4		1
4		1	6			8	9	
	8				2			
2			5	9			1	3
	1		3					
9	6			2		5		8
	5		9		3	7	6	
3	4							
		8		1	7	2		5

★★

7	3		2	9		4	5	
			1			3		
2	5			7				9
		4		2			1	6
8		6	5		1		3	
	7		8			2		
3			9		8			
	8				7	5	9	
	4	5		3		7		1

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

1. *Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.*
2. *No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.*
3. *Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.*

							0	0	
	1	1		1		0			
		1		1					0
	0				0			0	1
							1		
	0		0			0			1
1				1					
1			0						1
					1				
0	0		0					1	

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

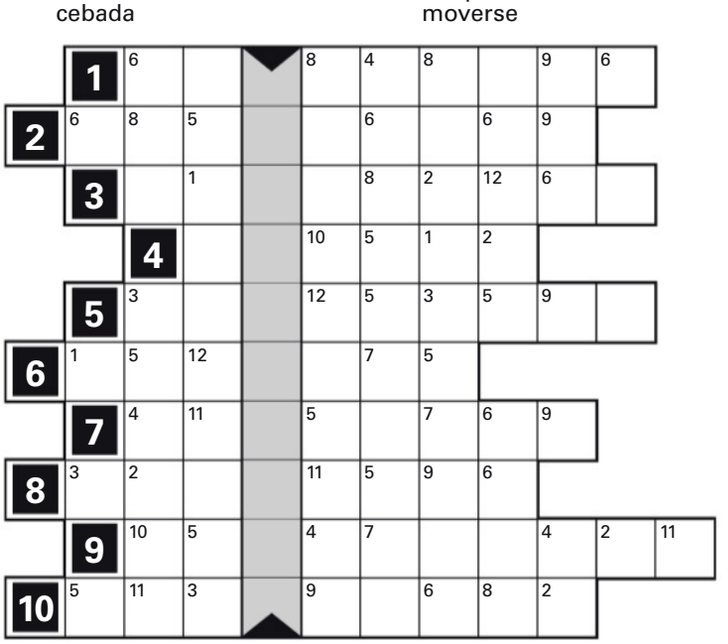
APOLOGIA
ARCHIVO
ASFALTAR
BANCO
BORDO
CROA
EXTRACTO
FACETA
FARO
INCOMODO
LABRAR
LARVA
MORA
NAMIBIO
NASA
OPERABLE
PELA
REPOSO
SAJON
SALSA
TUTELA
VIOLAR

O	V	I	H	C	R	A	P	E	L	A	L	E
L	O	R	N	A	F	O	S	A	L	S	A	U
A	P	E	A	C	I	V	I	O	L	A	R	O
B	E	P	A	T	O	G	A	B	C	N	V	D
R	R	O	L	S	L	M	O	T	I	N	A	R
A	A	S	E	I	C	A	O	L	E	M	A	O
R	B	O	T	O	R	A	F	D	O	C	A	B
O	L	V	U	N	O	J	A	S	O	P	A	N
M	E	X	T	R	A	C	T	O	A	O	A	F

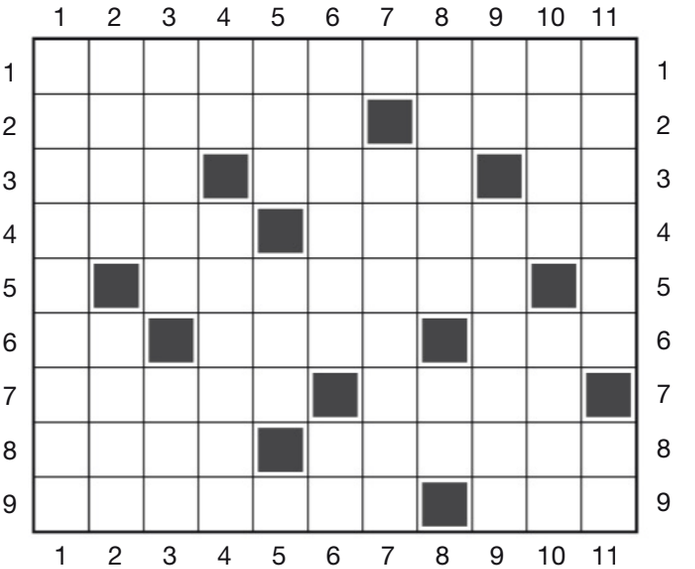
EL HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

1 Adición, complemento
2 Perder peso
3 Dirigió *Volver*
4 Cierto cítrico
5 Que toma bebida de cebada
6 El Mediterráneo español
7 Contar mentiras
8 La que guisa
9 Reflexión profunda
10 Sin posibilidad de moverse



CRUCIGRAMA



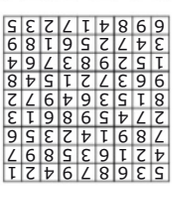
Horizontal 1 Subordinar, someter. **2** Inmóvil, quieto. Cantante o artista famosa. **3** Pronombre plural. Actividad creativa. *Y* en latín. **4** Sentimiento profundo de afecto. Confiar en alguien. **5** Encaramarse. **6** Instituto Cervantes. Presentaba *Gran Hermano*. Hago surcos en la tierra. **7** Juego de mesa. Referencia. **8** Contiguo, parecido. Zona bajo el brazo. **9** Retumbar. Manifesté regocijo.
Vertical 1 Malgastar una fortuna. **2** Servicio de empleo. Bebida matutina. **3** Col., cerebro. Adjetivo posesivo. **4** Costa Rica. De un país europeo. **5** Suf., forma adjetivos gentilicios. Repetición de una obra. **6** Mitad lateral del cuerpo. Sociedad mercantil. **7** Persona que dispara. **8** Representaciones mentales. Grupo sanguíneo. **9** Conjunción copulativa. Volver a amarrar. **10** Animales alados. Presión entre dos objetos. **11** Ladronzuelo. Percibí un sonido.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

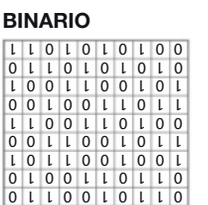
EL HORIZONTAL

SUDOKU



AUTODEFINIDO

BINARIO



SOPA DE LETRAS

efusivo

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

MEGASTAR

Y también en iPad

www.megastarediciones.es

AUTODEFINIDO

MONSERGA, SERMÓN
APÓCOPE DE TERCERO
PONER EN FUNCIONA-MIENTO
TIPO DE LETRA MUY USADO
SU NOMBRE
SÍMBOLO QUÍMICO DEL LITIO
POLVOS DE BEBÉ
PARTE CONTRARIA
CRIMEN ORGANIZADO
TRABAJADOR, DILIGENTE
ABREV. DE COMPAÑÍA
CONJUNTO DE PLANTAS
BUENOS AIRES
BURRA
A EL
ME EQUIVOQUÉ
ATREVIMIENTO EN LA FORMA DE ACTUAR
CABEZÓN
LISIADA
REFLEJAR UNA IDEA
VOZ AL TELÉFONO
FORMA DE VOSOTROS
ADQUIRIR CORDURA
NAVARRA
CAPITAL DE PORTUGAL
PLANA, LISA
DISTRITO FEDERAL
DE IRLANDA
AMARILLENTA O BLANQUECINA
PERDÍ EL EQUILIBRIO
SIGUE A LA JOTA
CAPITAL FEDERAL
DE ... A PA, DEL TODO
COMPAÑERO DE BLAS
ESTOY AL CORRIENTE
BALNEARIO
TENSIÓN, ANSIEDAD
SUS ALTEZAS
RASPAR
COLUMNA CONTABLE
COLOCÓ CON SUAVIDAD
DEL REY
400, EN ROMANOS
ANGL., ARTÍCULO PUBLICADO EN UN BLOG
CALCIO
CONSTRUCTOR DEL ARCA
REQUIESCAT IN PACE
COLOCAR MINAS
EL EGEO LO ES
BICI PARA DOS
CORTE DE LUZ
1.ª NOTA MUSICAL
BERZA
... Y CAJAL, CIENTÍFICO
SABROSAS
COMPLETA
CANTÓ *BORRIQUITO*
EXPLORA EL ESPACIO
NEGACIÓN
TARJETA DE CRÉDITO
SIETE MÁS UNO
CURVA CERRADA PARECIDA A LA ELIPSE
COL., ORINA
FORMA DE HACER ALGO
MESURAR
OTORGUÉ
CÓDIGO POSTAL
AMNISTÍA INT.
PERSONA MUY HÁBIL EN ALGO
ADVERBIO DE LUGAR
... BRAVO, CANTANTE
EXPRESIÓN DE DESPEDIDA

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

5		3			4		9	
		4	6	7				8
	9			2			1	6
		9	4	5		1		3
	8		2			9	6	
1		2			7			
7			8			2		9
	2		5	9				4
	5	6		4			8	

★★

2				7		3	9	
	8	6			4			7
		3	9		8	4		
	5	4	8		9			
						6		9
3		7		6	5		4	1
7		9	6				1	
5	2		7		3	9		
					1		3	2

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

1. *Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.*
2. *No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.*
3. *Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.*

	1		0		1	1			
1								1	
	0				1				
1			0				1		1
		0	0			0		0	
1		1							
0									0
	0					1	1		
	0			0	0		1		
1									

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

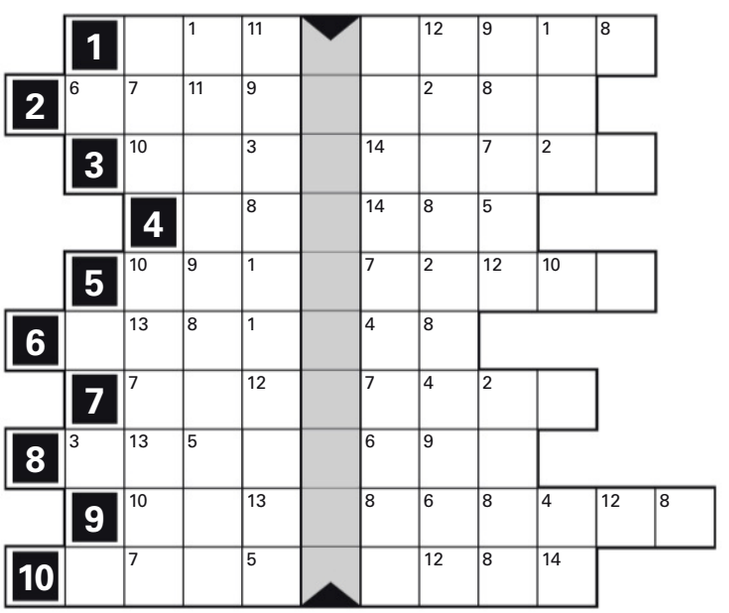
ABAD
CALORINA
CHOZA
CLORO
ELFO
EMIR
GALA
GOLOSO
GROG
HONRADO
IMPACTO
JOYEL
LAZO
MADRIGAL
NONATO
POLE
PROA
SALSERA
SORBO
TACON
TERCIO
UTILERO
VEJAR

C	H	O	Z	A	O	I	M	P	A	C	T	O
N	U	C	S	I	A	A	A	O	R	O	L	C
O	O	T	C	O	D	N	D	L	O	Z	A	L
N	T	R	I	R	L	A	I	R	A	J	E	V
A	E	A	I	L	R	O	A	R	J	G	M	G
T	O	G	C	N	E	B	G	E	O	N	I	O
O	A	R	O	O	A	R	S	L	Y	L	R	R
L	E	H	P	D	N	O	O	F	E	J	A	G
A	R	E	S	L	A	S	P	O	L	E	O	C

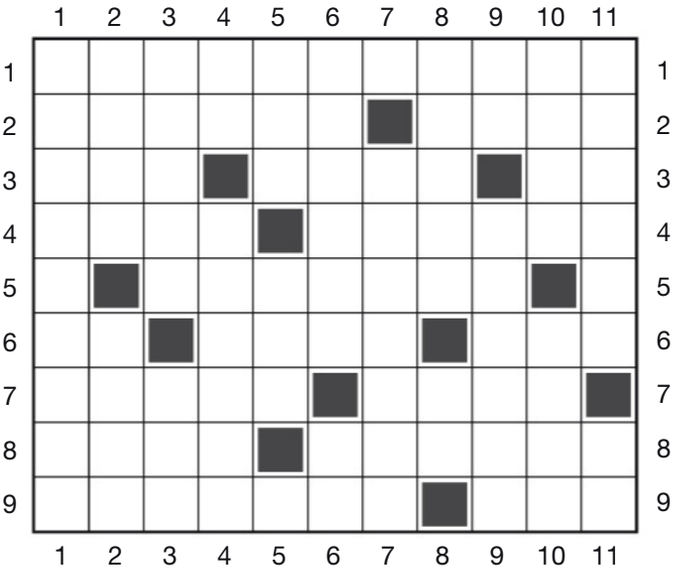
EL HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

1 Extensa, vasta
2 Colocar en un lugar determinado
3 Trípode para pintar
4 Encontrar, descubrir
5 Arte del empleo de productos de belleza
6 Le gusta bromear, vacilar
7 Ilustre, insigne
8 Seductor
9 Comportamiento cívico
10 Relativo a las vías férreas



CRUCIGRAMA



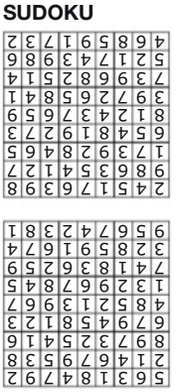
Horizontal 1 Accionista que aporta dinero. **2** Acidular algo. Postre francés. **3** Pref. que significa músculo. Parte de una iglesia. Artículo determinado. **4** La reina de *Frozen*. Paño en la mesa. **5** Empresario naviero. **6** Denota cansancio. Adverbio de cantidad. Pronombre demostrativo. **7** De los barcos. Planta de la vid. **8** Etapa de la vida humana. Trozo de carne. **9** Que hace ruido. Manifesté regocijo.
Vertical 1 Lo es Eto'o de nacimiento. **2** Que tiene soltura. Canción portuguesa. **3** Lenguaje natural, sin medida. Se dirigen. **4** Dos en romanos. Parte del puente. **5** Tras el tic del reloj. Daño material. **6** Olores agradables. Interjección para indicar extrañeza. **7** Estar en determinado lugar. **8** Imagen ortodoxa. Ejemplo (abrev.). **9** Símbolo del estroncio. Col., ascender. **10** Prefijo que significa a distancia. Sus escritos escandalizaron. **11** Golpeo con un bastón. Amnistía Internacional.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

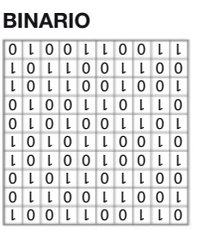
EL HORIZONTAL

SUDOKU



AUTODEFINIDO

BINARIO



SOPA DE LETRAS

ojalá

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

MEGASTAR

Y también en iPad

www.megastarediciones.es

PRESENTADORA E INFLUENCER

Ares Teixidó

“Llevaba tiempo sin quererme. Me he sentido un bicho raro”

La catalana está viviendo una nueva etapa de su vida. Tras la ruptura con Bruna, su última relación de pareja, nos confiesa que ha empezado de cero y cuenta cómo se ha sentido y se siente.

La colaboradora de televisión lleva una camisa de Easy Wear, 15,99 €, y bermudas de Uniqlo, 29,90 €. Al lado, Ares lleva un top de lunares de Sfera, 29,99 €, y pantalón de Mango, 29,99 €.

La catalana viste un top de Bemeknes, 180 €; pantalón vaquero de Zara, 29,99 €, y sandalias de Sfera, 39 €.

No pertenece a una familia de artistas, pero cuando empezó a hacer las prácticas en un laboratorio de prótesis dental y lo incendió, su padre le dijo que eso no era lo suyo. Ares Teixidó se puso por primera vez delante de una cámara a los 19 años en una televisión local de Cataluña. Ahora, tiene 37 y muchas horas de televisión: su pasión. Actualmente trabaja en "Zapeando" (La Sexta) y este verano se ha subido al escenario del Teatro Gaudí de Barcelona junto a Mimitus y Fiorella Aitana para hablar de sexo, amores, fidelidad o infidelidad en "Showgirls. La comedia".

El amor es la asignatura pendiente de Ares. Confiesa que se ha enamorado solo dos veces en su vida. La última de Bruna Bravo. Tiene el corazón roto, pero se quiere sanar para seguir viviendo la vida como le enseñó su amigo Álex Casademunt.

-Dejaste Barcelona y llevas tiempo viviendo en la capital, ¿un cambio radical?

-Fue un cambio que tenía que hacer en mi vida, porque estaba perdida. Sólo venía a Madrid por trabajo, pero ahora tengo una familia madrileña. Era un cambio para empezar de cero, aunque al principio fue doloroso. Estaba totalmente perdida y tenía que encontrarme.

-¿Empezar de cero profesionalmente o sentimentalmente?

-Cuando estoy mal sentimentalmente, me agarro mucho a mi trabajo porque es lo único que me hace sonreír.

-¿"Zapeando" ha sido tu terapia?

-Siempre lo ha sido, porque para mí es un orgullo pertenecer a una familia que lleva diez años en antena. Yo volví al programa hace un año, un momento donde estaba rota.

-Dices que eres igual dentro y fuera de la televisión. ¿Hay falsedad en la televisión?

-Pues te diré que en la tele no hay tanta falsedad como en el mundo de las influencers. En las redes veo mucho clasismo. Yo soy una mujer muy natural. La tele me ha hecho mucho daño, pero es un medio que amo.

-¿Los comentarios en las redes sociales te han hecho llorar mucho?

-Me duele cuando se meten con cosas o gente de mi entorno, porque yo ya me he hecho una coraza cuando se meten directamente conmigo. Aunque yo me encuentro muy protegida con mi familia de las redes.

-Hace unos meses nos sorprendía tu ruptura con Bruna.

-El tema de Bruna es un tema que me duele y me dolerá siempre. Yo solamente me he enamorado locamente dos veces en mi vida: con 14 años, que fue mi primer amor, y luego volví a sentir lo mismo con Bruna. Por eso me dejó tan tocada.

-Los que veíamos esa relación desde fuera sentíamos que tú dabas más que ella.

-Eso lo he escuchado. Yo no lo sentía así. Yo creo que la entrega era la misma. Somos dos mujeres diferentes. Yo soy muy intensa.

-Pero eso no es un fallo.

-Yo lo he entendido muchas veces como un fallo, porque ha habido gente que me ha hecho creer que ser intensa es un error en la vida. Yo soy una apasionada de la vida en todos los niveles. Tener una montaña rusa en lo emocional, que me persigue desde niña, a día de hoy lo veo como una virtud, pero durante mucho tiempo me han hecho creer que era mi mayor defecto. Igual le he dado mucho poder a la gente y eso no me lo perdono.

-¿Con 37 años te estás conociendo?

-Me estoy volviendo a conocer. Yo soy mi peor enemigo porque me he juzgado demasiado.

-¿Por ti o por el qué dirán?

-Por lo que han dicho. Por eso, me he equivocado mucho. Ahora me estoy volviendo a enamorar de mí, porque llevaba mucho tiempo sin quererme ni aceptarme.

-¿Para enamorarte de otra persona hay que estar enamorado de uno primero?

-Es básico, igual esa es una de las razones de por qué no funcionó la relación con Bruna, y es que igual yo no me quería. Por mucho que yo la quería a ella, Bruna hizo todo lo que estaba en su mano para arreglarlo.

-¿La echas de menos?

-Todos los días.

-¿Estás abierta al amor?

-Ahora no, pero no te lo puedo decir porque en temas del amor nunca se sabe. Primero tengo que sanar. Hace un año que no estoy con Bruna, aunque hemos tenido muchas idas y venidas durante este último año.

-Parece que ella ha rehecho su vida y se la relaciona con Vanesa Martín.

-Yo no tengo celos y Vanesa me parece una artistaza increíble.

Ares luce un vestido de Zara, 19,99 €; sandalias de Gioseppo, 70 €, y argollas de cobre de M&S, 30 €.

-Pero yo no te estoy hablando de la artista, te estoy hablando de Vanesa mujer.

-No siento celos, sí decepción. Yo no sé si es verdad o no. Y no le he dado crédito, por la relación que yo tenía con Bruna.

-¿Qué tipo de relación?

-Es una relación que llevábamos entre ella y yo y no se le podía poner etiquetas. Creo que si hubiera sido verdad, ella me lo hubiera contado o yo notado.

-¿Le has pedido alguna explicación?

-Eso me lo voy a quedar para mí. Es bueno que el tiempo pase, necesito sanar.

-¿Tienes el corazón realmente roto?

-Desde hace un año, lo que pasa es que las dos nos hemos dado momentos muy bonitos e igual falsas ilusiones.

-¿Se puede ser amigo de una expareja?

-Yo creo que sí, pero cuando ya no la quieres de la forma que yo quiero a Bruna.

-¿Eres fuerte? Desde fuera parece que sí.

-Soy muy sensible y vulnerable, pero la vida me ha hecho tener esta coraza.

-¿Cuando te miras al espejo?

-He intentado evitar ese momento. Ahora me gusta disfrutar de la soledad y mimarme, pero durante mucho tiempo no porque no estaba bien.

-¿Has necesitado ayuda psicológica?

-Claro, y está bien pedir ayuda de profesionales, aunque yo esté muy respaldada por mi familia y amigos, hay momentos que te quedas sola y por la cabeza solamente pasan pensamientos negativos. Me he sentido un bicho raro y juzgada.

-¿La fama te ha afectado?

-La fama te coloca en una posición que no es real.

-¿Te arrepientes de algo?

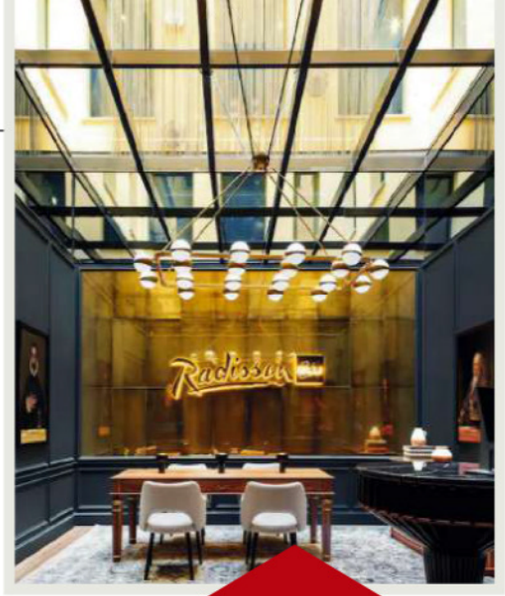
-Claro que sí y ojalá pudiera volver atrás porque hay cosas que no haría. Me arrepiento de muchas cosas y son heridas que tengo. Por eso, insisto en lo de sanar.

-Perteneces a una familia muy unida, ¿formar tu propia familia te gustaría?

-Nunca quise ser madre, aunque con Bruna nos lo planteamos. Tengo congelados mis óvulos, y mañana nunca se sabe.

Daniel I. Carande
Fotos: Ana Ruiz
Ayd. de foto: Asun Penalva
Estilismo: María Pulido
Maquillaje y Peluquería: Raquel Mazas de Alberto Cerdán. Agradecimientos: Radisson Blu Hotel Madrid Prado. Calle de Moratín, 52. Telf.: 915 242 626. radissonhotels.com

Ares lleva una camiseta M&S, 19,99 €; falda y sandalias de Sfera, 29,99 € y 29,99 €; anillo de Parfois, 17 €, argollas de M&S, 20 €.



CITA EN...

Hace un tiempo que Ares dejó Barcelona para vivir en la capital. Quedamos con ella en el Hotel Radisson Blu Madrid Prado ubicado en el Barrio de las Letras y en el centro del "Triángulo del Arte". En él se encuentra el restaurante Lona, donde se utilizan productos locales, y en verano se puede pasar una relajada velada en su terraza.

Mi belleza al descubierto

Antes de irme a la cama...
Me relajo haciendo mi rutina skin care de noche.

En mi neceser de viaje siempre llevo...
Ibuprofeno para las noches de desenfreno.

En mi cuarto de baño siempre hay...
Productos de Lovy'c para tener un cabello y una piel nutrida y cuidada.

Tardo en maquillarme...
5 minutos porque me maquillo muy natural

Voy a la peluquería...
Una vez al mes a taparme las canas en el salón de Alberto Cerdán.

Mi perfume...
Issey Miyake, hace más de 15 años que huelo así.

Mi producto de belleza ideal... Exfoliante corporal.

Ejercicio....
Deporte acuático como wakeboard.

Dieta...
Saludable con algún capricho alguna vez, a pesar de mi diabetes T1.

Gel de baño cremoso de LOV'YC, 3,99 €

Agua micelar de LOV'YC, 2,79 €

Limpiador de brochas de LOV'YC, 1,70 €

Brocha de maquillaje de LOV'YC, 3,50 €

Toallitas desmaquillantes de LOV'YC, 1,29 €

Esponjas de maquillaje de LOV'YC, 1,25 €

Samanta Vallejo-Nágera desconecta antes de volver al trabajo

La jurado culinaria ha elegido Baleares, como casi todos nuestros famosos, para recargar pilas antes de volver al pie del cañón con "Masterchef Celebrity".

La jurado de "Masterchef" ha elegido Baleares como destino para unas relajadas vacaciones en las que ha recargado baterías. En el horizonte más cercano aparece una nueva temporada de "MasterChef Celebrity", la novena, que volverá a situar a la chef como uno de los rostros televisivos más carismáticos.

Pero antes ha decidido apurar el verano y seguir disfrutando del mar en Formentera, donde llegó procedente de Ibiza en un barco alquilado con su familia.

Durante la jornada disfrutó de un paseo por el pueblo, viendo el Faro de la Mola, un acantilado a 100 metros sobre el nivel del mar desde el que se admira una de las panorámicas más bellas de Formentera. También tuvo tiempo para darse un baño en aguas mediterráneas. La hermana de Colate lució un elegante bañador negro y presumió de figura a sus 54 años.

Vuelta al trabajo

En breve, volverá a formar parte de la edición Vip del talent de cocina, para el que ya hay concursantes: Cristina Cifuentes, Pitingo, Inés Hernand, Pocholo Martínez-Bordiú, Hiba Abouk, María León, Francis Lorenzo, Rubén Ochandiano, Jose Lamuño, Itziar Miranda, Nerea Garmendia, Pelayo Díaz, Marina Rivers, Juan Luis Cano, Raúl Gómez y Topacio Fresh.

Agencias

Dos **modelos**

La chef lució un bañador y un bikini que le sentaban como un guante. Un pareo amarillo y un pañuelo estampado completaban el look.

Samantha aprovechó la jornada para navegar y dar un paseo por Formentera.

EDICIÓN 9 DEL TALENT

A principios de septiembre, Samantha Vallejo-Nágera volverá a formar parte del jurado de “Masterchef Celebrity”, en TVE. Pocholo, Hiba Abouk, Juan Luis Cano, Raúl Gómez, María León, Rubén Ochandiano y José Lamuño, entre otros, serán concursantes.

Juana Acosta y Pablo García-Andrade

romántico aperitivo en altamar

La pareja se refrescó en Formentera, un viaje en el que compartieron tiempo con Lola, la hija que la actriz tuvo con Ernesto Alterio.

Llevan algo más de un año juntos y siguen tan cómplices como el primer día. De hecho, el pasado mes de abril, Juana llevó a Pablo a su tierra, Colombia, un viaje muy significativo que certifica la buena salud de este noviazgo. Ahora se han decantado por un destino nacional, Formentera, escapada que compartieron con Lola, la hija que la actriz tuvo con Ernesto Alterio, y que sueña con seguir los pasos de sus padres.

Un año de amor

Juana y Pablo, que comenzaron su relación hace poco más de un año, disfrutaban de un romántico aperitivo. La actriz eligió una copa de vino blanco, y su chico prefirió una cerveza bien fría.

Pablo García-Andrade entró en la vida de Juana Acosta tan solo cuatro meses después de que la colombiana rompiera su relación con el financiero francés Charles Alazet, con el que salió durante tres años. Ahora Pablo parece haberse adaptado perfectamente a la agenda de Juana, que no para de rodar. El joven es especialista en marketing y profesor asociado en el IE Business School. Además es cofundador de KAPITA, una empresa de inversión.

Agencias

Juana empezó a salir con Pablo en 2023, poco después de romper con el francés Charles Alazet.

Besos **al sol**

Juana y Pablo se mostraron muy cariñosos durante todo el día. La actriz tendrá que volver en breve al trabajo, al rodaje de la serie “Matices”.

La colombiana (47) estaba espectacular con un bañador color blanco.

Women's Health
live
LA GRAN NOCHE
DEL FITNESS
Y DE LA MUJER
MADRID 04/10/24
PLAZA DE COLÓN
DE 17.00H - 22.00 H
DISFRUTARÁS DE
CLASES IMPARTIDAS
POR LAS MEJORES
ENTRENADORAS DEL
PAÍS, CONCURSOS,
ACTIVIDADES, REGALOS
Y UN FIN DE FIESTA
LLENO DE RITMO....
¡APÚNTATE YA!
Toda la información en
www.womenshealthmag.es
#WHLIVE
INSCRÍBETE AQUÍ
El Corte Inglés
CaixaBank
CON LA COLABORACIÓN DE:
TODO ESTÁ EN MADRID
MADRID
BARRIO DE SALAMANCA
DISTRITO 41

Malena Costa y Mario Suárez

Ambos tomaron un baño de sol en sus sillas de playa mientras charlaban relajadamente.

celebran doce años de amor

La modelo y el exfutbolista, que tienen dos hijos, lucieron tipazo en Mallorca, tierra natal de Malena.

Mario Suárez inició sus vacaciones familiares tras terminar su trabajo en TVE como comentarista de la Eurocopa que se llevó a casa España. Sin embargo, ahora toca descansar y como en 'casa', en ningún sitio.

El exfutbolista ha viajado hasta Mallorca, tierra que vio nacer a su mujer, Malena Costa, quien le acompañó en una tranquila jornada playera. Siempre que pueden, aprovechan para recargar pilas en las playas baleares que tantas veces han visitado. En esta ocasión, eligieron la cala Portals Nous, muy bien valorada por su arena fina y sus cristalinas aguas. El matrimonio se relajó sentado en sus sillas de playa, como dos bañistas más. Ambos forman una de las parejas más estables del panorama nacional.

Agencias

Malena y Mario son padres de dos hijos, Matilda y Mario, de ocho y seis años.

Ella tiene 27 años, y él, 28. La pareja se escapó a Grecia hace unos días y Alex aprovechó para pedirle matrimonio.

Anillo **de compromiso**

Stella del Carmen colgó esta imagen donde luce la joya que le regaló su novio cuando hincó la rodilla. Los dos están súper felices.

Stella del Carmen anuncia su boda con Alex Gruszynski

La hija de Antonio Banderas y Melanie Griffith utilizó su Instagram para enseñar su anillo de compromiso y desvelar que se casa con su gran amor, un empresario de ascendencia polaca al que conoce desde que entró en la guardería.

Su historia es de película. Stella del Carmen y Alex Gruszynki se conocieron en preescolar, se convirtieron en íntimos amigos y, con la mayoría de edad, comenzaron una relación que duró cuatro años. En 2023 volvieron a encontrarse y ahora la hija de Antonio Banderas y Melanie Griffith ha utilizado su Instagram para anunciar su compromiso. "¡Podré pasar todo el tiempo con mi persona favorita en la tierra para siempre!", escribió junto a un carrusel de fotos donde también presumía de anillo.

La pedida de mano tuvo lugar en Grecia y los padres de Stella se encuentran entusiasmados con la noticia. "Él preguntó... De rodillas... ella dijo que sí. ¡Amor verdadero, amor profundo! ¡Felicidades a los enamorados!", apuntó Griffith. Antonio Banderas también utilizó sus redes para mostrar su alegría: "Mi hija Stella del Carmen se casa. No podemos estar más felices y emocionados". Precisamente, la última vez que se pudo ver a la pareja públicamente fue durante la pasada Semana Santa por las calles de Málaga junto al actor, cita a la que Banderas es fiel año tras año. El futuro yerno del español es empresario, estudió Administración de Empresas y dirige It´s Nova, una compañía que permite a los artistas crear su red de contactos .

Agencias

En la pasada Semana Santa malagueña, Stella y su novio compartieron balcón con Antonio Banderas y su hermano, Javier.

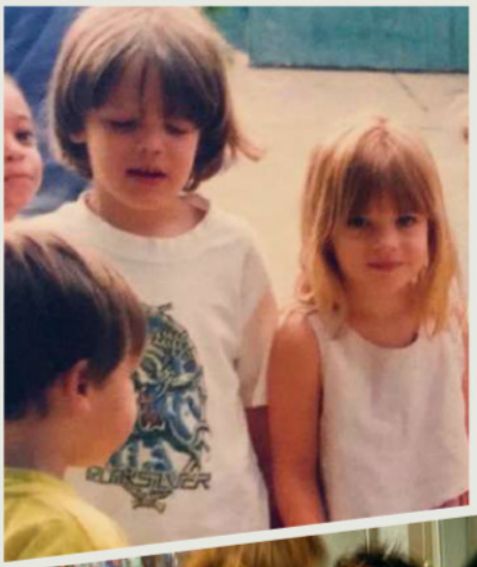
ELLA SE DEFINE COMO CINEASTA **Y SU NOVIO** TAMBIÉN ES UN APASIONADO DEL SÉPTIMO ARTE

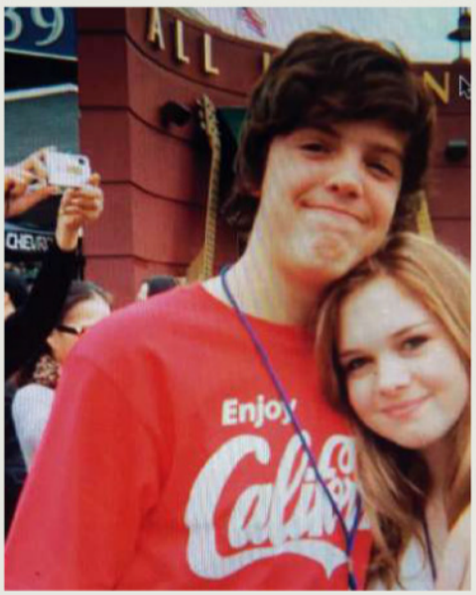
Buenas **amigas**

Stella siente pasión por su padre, y también tiene muy buena relación con la novia del actor, Nicole Kimpel, con la que coincidió en Semana Santa.

HAN PASADO TODA UNA VIDA JUNTOS

Stella del Carmen anunció su compromiso con este carrusel de fotos donde podemos ver a la pareja a lo largo de los años. El futuro matrimonio se conoció en la escuela infantil Wagon Wheel School, en Los Ángeles. A partir de entonces entablaron una intensa amistad que se convirtió en noviazgo en el año 2015. Después de su ruptura, Stella se enamoró de Eli Meyer, el hijo de Ronald Meyer, un famoso cazatalentos de la televisión americana. Esa relación terminó, y en 2023 Banderas y Gruszynski se dieron una segunda oportunidad, tal y como ellos mismos lo confirmaron en Instagram el día de San Valentín. Ahora sellarán su amor en un enlace, del que todavía se desconoce la fecha y el lugar.





Fonsi Nieto
en forma y muy enamorado de su chica

La pareja comparte su pasión por el motociclismo. Ella se lleva fenomenal con Lucas y Hugo, los dos hijos de Fonsi.

El expiloto lució tipo con su amor, Maider Barthe, en Marbella. Antes disfrutaron de Ibiza con Amaia Salamanca y otros amigos.

Fonsi Nieto afronta ahora sus vacaciones de una manera mucho más relajada. En la época que salía con Alba Carrillo, el expiloto ejercía de DJ y apenas disfrutaba de la luz del sol, nada que ver con los días de relax que está viviendo en Marbella junto a Maider Barthe, con la que sale desde hace dos años.

Fonsi y la periodista aterrizaron en la Costa del Sol días después de disfrutar de Ibiza, donde compartieron tiempo con Lucas y Hugo, los hijos de él y con los que Maider mantiene una relación estupenda. También les acompañaba Amaia Salamanca, que llegó a la isla pitiusa sin la compañía de su chico, Rosauro Varo.

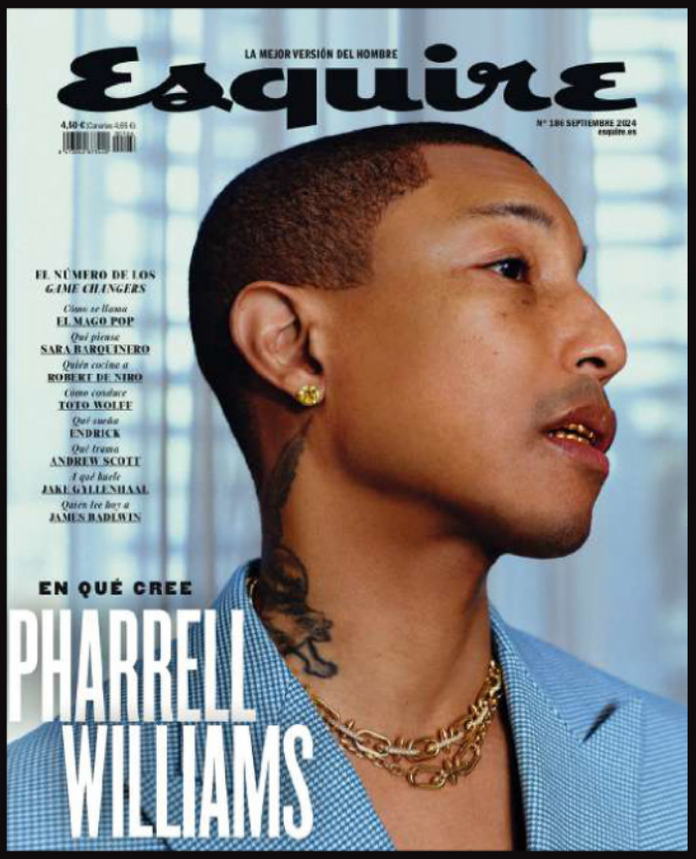
Muy musculado

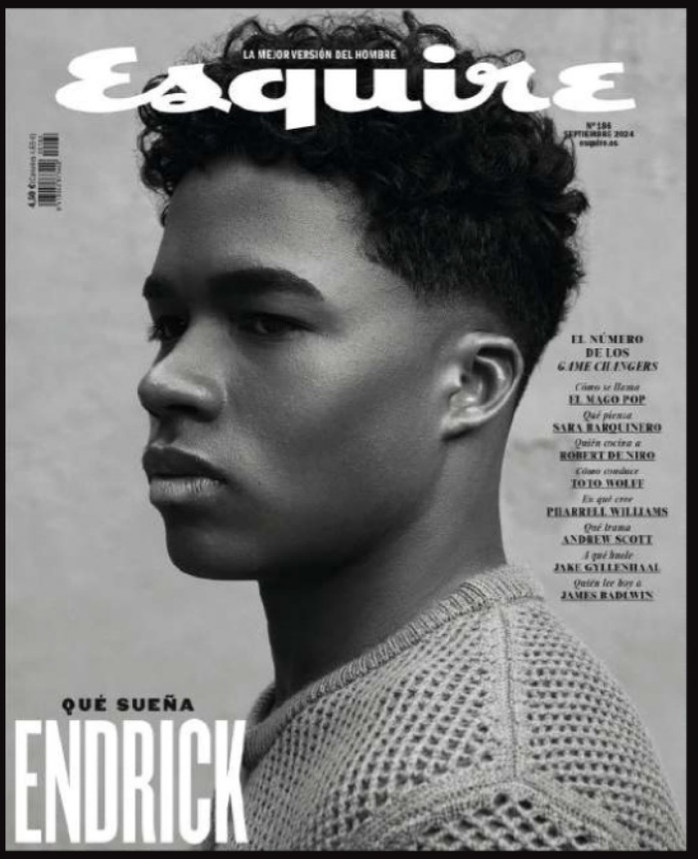
Fonsi no solo ha cambiado de horarios, también de forma física. Antes no estaba tan fit, pero ahora luce músculos y cuerpo tonificado. Hace tres años trabajó mano a mano con un entrenador personal, una dura rutina que provocó su transformación física. "Todo el esfuerzo mereció la pena", aseguró. Y a la vista está.

Agencias

Dos **años juntos**

Tras su separación de Marta Castro, el expiloto comparte su vida con Maider Barthe, periodista de motos.





TU GUÍA PARA ESTRENAR OTOÑO

ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA

ESQUIRESPAIN @ESQUIREES ESQUIREES ESQUIRESPAIN

La menor del clan Campos ha pasado estos días en compañía de José Carlos.

Carmen Borrego en Málaga y cada vez más alejada de su hijo

Sólo unos días después de suplicarle a José María que la dejara ejercer de abuela, la colaboradora se ha escapado a su casa de La Costa del Sol junto a su marido. Su hijo, ignorando su petición, estaba a pocos kilómetros, de vacaciones con su bebé y su padre.

No está siendo un verano fácil para Carmen Borrego. Por eso, la colaboradora se ha escapado unos días a su casa de Málaga –la que ella y su hermana Terelu han heredado de su madre– para descansar y refrescarse. Por supuesto, no lo ha hecho sola; Carmen ha viajado junto a su marido, José Carlos, y allí se ha llevado una desagradable sorpresa. Su hijo José María, con el que no se habla desde hace más de un año, se encontraba a escasos kilómetros de ella, veraneando en Estepona, junto a su hijo y su padre. Y, por supuesto, ni una llamada ni un acercamiento por su parte. Y eso que hace sólo unos días, Carmen le hizo una desgarradora petición desde su programa, "Vamos a ver". "Él ha querido muchísimo a su abuela. Para ella, era el hombre de su vida. Aprovechando que hablas de tu abuela, te digo desde aquí que yo también soy abuela y me gustaría poder disfrutar de mi nieto, porque tú has tenido una abuela maravillosa que te lo ha dado todo. Las abuelas somos muy importantes en la vida de nuestros nietos. Mi niñez no la entendería sin mi abuela. ¿Por qué no intentamos que pueda ejercer de abuela? ¿Qué culpa tiene ese niño? Te pido desde aquí que me dejes ejercer de abuela".

Ejercer de abuela

Al principio todo el mundo pensó que Carmen podría estar molestísima con la actitud de su hijo por haberse marchado de vacaciones con su padre y además tan cerca de ella, pero lo cierto es que la propia Carmen lo ha querido aclarar rotundamente: "Él lleva toda la vida veraneando allí, así que por qué me voy a molestar. Yo sólo quiero que él sea feliz".

Carmen necesitaba unos días para desconectar tras un verano sin apenas descansar.

En un momento de la jornada playera, Carmen se acercó a su marido para regalarle un beso. Él es su máximo apoyo.

Carmen y su marido bajaron preparadísimos a la playa; toalla, crema solar y sillas para dormir la siesta...

La menor del clan Campos protagonizó un divertido momento sobre este hinchable.

CARMEN BORREGO PROTAGONIZÓ UNA DIVERTIDA IMAGEN SOBRE UNA COLCHONETA HINCHABLE

Al margen de esto, Carmen se ha dedicado a descansar y a disfrutar de estos días de playa y sol para afrontar la nueva temporada de "Vamos a ver" lo más relajada posible. Junto a José Carlos, su marido, ha bajado a la playa y se ha bañado como nunca protagonizando incluso unas divertidas imágenes sobre una colchoneta hinchable. Eso sí, la cara de la hermana de Terelu Campos parecía decirlo todo. Ni una sonrisa ni una mueca de felicidad, sólo gestos de cariño con su marido que, por cierto, la apoya en todo y no se separa de su lado. A la que tampoco se ha visto por allí es a Terelu. La mayor del clan Campos estuvo en Málaga a principios de agosto con su hija Alejandra y Carlo Costanzia. Ella la convertirá en abuela por primera vez en diciembre. Ella sí podrá ejercer.

Agencias

JOSÉ MARÍA, CON SU PADRE Y SU HIJO

A menos de 90 kilómetros de Carmen se encontraba su hijo José María que viajó junto al hijo que tiene con Paola Olmedo y su padre. Precisamente allí le pillaron los compañeros de Fiesta mientras se volvía de la playa en compañía de ambos. Al parecer, Carmen no está enfadada por esto porque José María veranea en esa localidad desde niño.

Muy **triste**

Carmen lleva más de un año distanciada de su hijo José María, pero lo que lleva peor es que él no la deje ejercer de abuela. De hecho, hace unos días se lo pidió incluso por televisión.

Manuel Escribano consiguió once orejas y un rabo en su celebración.

Laura Sánchez celebra el triunfo de su novio en la plaza

La modelo y empresaria acudió a la plaza de Tarifa para ver a Manuel Escribano, que celebra veinte años en los ruedos, y aprovecharon para celebrar esa noche el cumpleaños del diestro.

Era una tarde muy especial para Manuel Escribano, novio de Laura Sánchez, en Tarifa. El pasado domingo, 25 de agosto, se enfrentaba él solo a seis toros en la plaza para conmemorar sus veinte años en la plaza y además, luego celebraba su cuarenta cumpleaños bien rodeado. El torero era el protagonista del día, pero Laura también.

La modelo y empresaria acudió a ver a su novio a la plaza, aunque hubo momentos en que la vimos bastante nerviosa, Laura estaba orgullosa del triunfo de Escribano al conseguir once orejas y un rabo. De hecho, pudimos ver cómo la empresaria pedía las orejas moviendo con fervor el pañuelo blanco.

Triunfos y cumpleaños

Después de la corrida, el torero llegaba junto a Laura al hotel y se marchaban para celebrar el cuarenta cumpleaños del diestro, que había sido días antes, el 21 de agosto.

Ese día Laura le felicitaba en las redes sociales con un "Felicidades, vida, qué bonito es celebrarte", a lo que él contestaba: "Millones de gracias amor. El primero de muchos". Y es que ambos están enamorados e ilusionados. Han puesto mucha ilusión en esta relación que empezaba en mayo, cuando se supo que Laura había roto con David Ascanio tras quince años de relación.

No será la única celebración para Laura, ya que este mes su hija Naia, fruto de su relación con Aitor Ocio, cumplirá la mayoría de edad.

DM/Agencias

Los dos de **blanco**

Hubo momentos de tensión en la plaza, pero Laura estaba orgullosa de su novio. Coincidencia o no, los dos eligieron el color blanco para una tarde muy especial.

MANUEL CUMPLIÓ 40 AÑOS

Laura, de 43 años, ha encontrado otra vez el amor al lado de Escribano. La relación empezó por el mes de mayo pasado, y desde entonces la pareja no se ha escondido. El pasado domingo, después de la corrida de toros, Escribano celebró su cumpleaños con la modelo y algunas amistades. Además, Tarifa es un destino marcado en su relación, ya que fue una de las primeras escapadas que hicieron juntos.

Mary eligió para la visita a la isla de AEro una camisa de su fondo de armario de la firma italiana Bagutta, falda de lino con vuelo de Joseph y zapatos de Jimmy Choo. El sombrero de Deborah Hutton lo lució ya en los pasados JJOO.

Federico y Mary de Dinamarca
primera gira de verano como reyes

La familia real danesa ha comenzado su tradicional viaje por los lugares más bonitos de su país, donde se les ha podido ver muy compenetrados y relajados, lo que hace pensar que su supuesta crisis de pareja quedó atrás.

El viaje oficial de todos los veranos, por algunos de los parajes de la geografía danesa, este año ha tenido un carácter distinto, en primer lugar porque es su primera visita ya como reyes (Federico fue proclamado el 14 de enero de este año) y por otro lado, porque en este viaje de pareja (no les han acompañado sus cuatro hijos), se les ha podido ver más unidos y cómplices que en mucho tiempo, tras la tormenta desatada en su día por la vinculación de Federico con Genoveva Casanova.

La isla del sol

El viaje se ha desarrollado a bordo del majestuoso buque real Dannebrog y su primera parada ha sido Bornholm, conocida como La isla del sol, donde han sido recibidos por muchos habitantes encantados con su visita. El viaje ha durado cuatro días, y tras su primera parada llegaron a la isla de AEro, donde disfrutaron de un paisaje idílico. ▶

Miradas cómplices

Las miradas, los gestos y su lenguaje corporal indican que han dejado atrás la crisis que supuso la amistad de Genoveva Casanova con el rey.

En un gesto espontáneo, la reina Mary aplaude ante la mirada divertida de su marido.

Pareja **compenetrada**

Su complicidad ha sido tal que durante su visita a Bornholm (derecha) llegaron perfectamente conjuntados.

Los monarcas no perdieron la sonrisa en ningún momento, ni el viento ni la lluvia han empañado su primera gira de verano como reyes.

MARY **HA LUCIDO ESTILISMOS IMPECABLES** EN SU VIAJE

El municipio de Assens fue su siguiente parada, allí pudimos ver a Mary con un vestido boho (lo tiene igual Máxima de Holanda) y a Federico cogiendo una pala para ayudar en un proyecto de replantación forestal de la zona. La última escala del viaje fue donde Mary eligió un look más sobrio con blusa de Proenza Schouler y falda de tablas y chaqueta en azul marino.

Tras este viaje a los reyes daneses les espera la agenda oficial de otoño. Todo parece indicar que el matrimonio ha conseguido superar la supuesta crisis de pareja.

Agencias

Para su visita a Bornholm Mary eligió un chaleco de rayas con guiño marinero y un tocado azul.

El buque real Dannebrog ha sido el medio de transporte y también la residencia oficial de Federico y Mary en su viaje de pareja.

Victoria de Suecia una princesa granjera en tractor

La heredera al trono sueco pasó una divertida jornada durante su visita a una granja en la que cambió su traje de gala y la tiara por unos cómodos pantalones y camisa de lino.

Con motivo del Día del Mar Báltico, el pasado 22 de agosto, la princesa Victoria de Suecia visitó la granja Sättra, en Estocolmo. Y lo hizo con un cómodo look de camisa azul de lino, pantalón azul oscuro y botas marrones. La melena recogida en un moño y una maquillaje natural.

Durante la visita, recorrió en tractor los enormes campos agrícolas de la zona haciendo varias paradas durante el trayecto, atendiendo a las explicaciones y colaborando en las actividades granjeras.

Victoria conoció la Race for the Baltic, organización independiente sin ánimo de lucro, que trabaja en el desarrollo de soluciones para lograr un Mar Báltico saludable para las generaciones futuras. Cada último jueves de agosto, esta celebración tiene como objetivo proporcionar información sobre la diversa naturaleza, cultura e historia del océano.

La heredera ha retomado su formación militar a los 47 años: "Mi ambición ahora es poner toda mi energía en la formación de oficial para poder representar a Suecia y a las Fuerzas Armadas Suecas de la mejor manera posible en el futuro", ha escrito en redes.

Agencias

Recorrió en tractor las extensas tierras de la zona.

Victoria durante una de las actividades en la granja Sättra.

Muy **participativa**

Victoria colaboró en varias de las actividades durante su jornada en la granja. En breve retomará su formación militar.

Impactos en la **red**

ARANTXA DEL SOL DE VACACIONES; RAQUEL BOLLO, ABUELA; ADRIÁN LASTRA O PERIS MENCHETA, SON LOS PROTAGONISTAS DE ESTA SEMANA.

@arantxadelsol
La exconcursante de "SV" se ha escapado unos días a Sotogrande con su persona favorita, su hija. "Está vez me tocó a mí ser su acompañante y yo feliz porque el plan era irresistible", escribió.

@raquelbollo La sevillana ha vuelto a ser abuela, ¡y ya van tres! Lo anunciado con esta bonita imagen con su hija Alma: "Dicen que cada hijo nos llena el corazón de amor y felicidad, totalmente cierto, pero que cada nieto lo desborda de ternura".

@perismencheta
"Sé que no volveré nunca a ser el de antes, pero esta foto y este tema reflejan mis ganas de vivir y de comerme la vida a bocaos". Con esta frase motivadora, Sergio Peris-Mencheta ha querido volver a IG.

@mariolaorellana
Con esta bonita imagen, Mariola Orellana ha querido celebrar su 31 aniversario de boda con el hombre de su vida, Antonio Carmona.

@adrian_lastra
El actor ha querido tranquilizar a sus seguidores con esta imagen desde el hospital tras sufrir un accidente de moto que a punto estuvo de costarle la vida.“Estoy bien pero he tenido un accidente de moto bastante aparatoso y he tenido mucha suerte… Que sigamos bailando la vida aunque yo de momento sea cojeando”.

El personaje de la semana

Alessandro Lequio

Antes de iniciar nueva temporada en “Vamos a ver”, el conde Lequio ha querido sorprender a sus seguidores de IG con esta imagen de 2012. En ella aparece con su chica, María Palacios, pero lo más llamativo es su cuerpo: sus músculos, sus brazos… Sus más de 156.000 seguidores se han deshecho en halagos: “Pero qué fotaza”, “Pareja de guapos”, “Estáis de desmayo”, “Qué mujer más elegante tienes”.

La frase de la semana

“Veo a una madre endemoniada. Siento miedo. A ella le dan igual mis sentimientos y mis emociones”

(Sofía Suescun)

Nuestros vídeos... Arrasan

TANIA LLASERA HABLA DE ESCASSI
Tras convertirse en el personaje del verano, hasta Tania Llasera ha querido hablar sobre Álvaro Muñoz-Escassi: “Álvaro nació para ser un potro salvaje. Es un hiperactivo del amor”, soltó. Pero hay más. Dale al play y sorpréndete.

SEBASTIÁN YATRA, ¿SE VENGA DE AITANA?
Su ruptura con la cantante no ha cambiado los planes de Sebastián Yatra, que ha lanzado el avance de su nuevo single cargado de referencias a su ex. Si quieres verlo, ve a nuestra web.

CHRISTIAN GÁLVEZ SE DESHACE CON SU MUJER
“Es brillante, es culta, es seria y a la vez divertida. Es la mujer de mi vida. Podría seguir pero nos perderíamos la boda (de Antonio Rossi). Así de efusivo se mostró Christian Gálvez con Patricia Pardo. Ella también se lanzó. Míralo en nuestra web.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS
youtube.com/diezminutostv

HORÓS

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Tu organismo parece que ha rejuvenecido en las últimas semanas gracias a las vacaciones. Tu buen estado de ánimo te ayudará a estar pletórica y con mucha energía. Vas a tener la agenda repleta.

AMOR: Tienes que dejar volar la imaginación con tu pareja, esto te hará más feliz, ya que llevas un tiempo apática. Debes cortar la rutina que estáis viviendo. La evolución lunar te favorece en las nuevas relaciones si no tienes pareja. En tu familia se resolverá un problema.

FORTUNA: Ha llegado el momento de poner en marcha una idea que te ronda la cabeza desde hace bastante tiempo para un trabajo o un negocio. Te irá muy bien.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: La influencia negativa de Mercurio te hará pasar un pequeño bache. Los nervios y la ansiedad se van a agudizar. Tienes que saber delegar en determinados asuntos, relájate y disfruta un poco de la vida.

AMOR: Tienes que reconocer que últimamente no prestas mucha atención a la persona que tienes a tu lado. Sé sincera contigo misma y valora cuánto te interesa. Si no tienes pareja, es hora de que te declares a esa persona que te hace sentir mariposas en el estómago.

FORTUNA: Marte potencia tu signo: en el trabajo vas a tener ideas brillantes. Te irá bien en los negocios y ventas y podrás ganar mucho dinero. Los pares y el tres te darán suerte.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Los nervios se reflejan en tu organismo y, además de crearte ansiedad, podrías volver a tener problemas estomacales. Tienes que procurar dormir más y recuperar fuerzas para enfrentarte al comienzo del nuevo curso.

AMOR: Tenéis mucha complicidad y el apoyo es fundamental para que vuestra relación funcione. Si no tienes pareja, gracias a la influencia positiva del Sol tendrás muchas ganas de vivir momentos de pasión con esa persona que acabas de conocer. Tu familia te sorprenderá con una noticia importante.

FORTUNA: Según el Uno de Oros puedes pensar en montar un nuevo negocio con la ayuda de alguien que conoces desde hace tiempo.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Tu salud es buena y si tienes programada alguna revisión o análisis, debes estar tranquila, todo saldrá bien. Así me lo indica el Uno de Copas. Te vas a sentir tranquila y mucho más feliz, ya que el Sol alumbra al signo de Virgo.

AMOR: No debes usar los celos como arma para saber lo mucho que te quiere tu pareja, porque esto es contraproducente. Si no tienes pareja, gracias a la influencia de Venus recibirás una llamada de una persona muy especial.

FORTUNA: Te voy a dar un consejo: tienes que utilizar colores vivos si quieres llamar a la Diosa Fortuna, ya que últimamente los gastos económicos te están ahogando. El tres y el blanco te darán suerte.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Los gases te afectan más de la cuenta. No comas deprisa, evita las grasas y, sobre todo, procura hacer más ejercicio, ya que esto te beneficiará mucho más de lo que imaginas. Continúa así si has dejado de fumar. Al final y después de tanto tiempo, lo has conseguido.

AMOR: Gracias a la influencia de Marte con tu pareja vas a tener una gran complicidad, algo que hará mejorar las relaciones sexuales. Vas a discutir con alguien más joven de tu familia, porque no acabas de entenderle.

FORTUNA: Te sorprenderá tu buena suerte en los viajes, también puedes intentar apostar en los juegos de azar con los números pares; las cartas me indican que ganarás bastante dinero.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Si notas lagrimeo o picor de ojos, lo más seguro es que sea debido a que necesitas una revisión de la vista. No uses cualquier colirio ni remedios caseros que te aconsejen. Tu estado de ánimo será bastante bueno durante toda la semana.

AMOR: Si tienes que rebatirle algo a tu pareja, intenta hacerlo en privado. Si no tienes pareja, según me indica la carta del Cuatro de Bastos, no vas a tardar mucho en enamorarte; no dejes pasar la ocasión.

FORTUNA: No confíes demasiado en la casualidad y lucha por resolver tus problemas económicos. Si no lo haces, no lo hará nadie por ti. En tu trabajo habrá novedades positivas al final de la semana.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Llevas una larga temporada que te sientes agotada y te afecta a los nervios. Te cuesta mucho relajarte al final de la jornada y conciliar el sueño porque hay algo que te preocupa. Debes procurar tomarte la vida con más tranquilidad.

AMOR: Si llevas un tiempo sin pareja, puede ser buen momento para las nuevas relaciones sentimentales o un amor de verano. Los amigos serán muy importantes en este momento porque te apoyarán y contarán para salir contigo y divertirte.

FORTUNA: La fuerza del Sol potencia la suerte en tus nuevos proyectos personales. Si tienes un negocio propio, ahora es el momento perfecto para ir recogiendo los frutos de tu trabajo y esfuerzo.

SCOPO

SI QUIERES SABER QUÉ TE DEPARAN LOS ASTROS, NO TE PIERDAS CADA SEMANA NUESTRAS PREDICCIONES SOBRE SALUD, AMOR Y FORTUNA.

Por Nati Minerva

CÁNCER
22-6 al 22-7

SALUD: Cuida mucho las manos y los pies, en especial las uñas, ya que últimamente se te rompen con mucha facilidad. Tu estado de ánimo es bastante bueno y te va a apetecer hacer muchas actividades al aire libre.

AMOR: La influencia de Júpiter en el signo de Cáncer hará que tengas una complicidad total con tu pareja. Vais a empezar a hacer muchos planes de futuro. No tengas miedo porque todo va a salir bien. Disfruta a su lado de los momentos de intimidad, porque la pasión será la nota predominante.

FORTUNA: El Dos de Espadas me indica que en el trabajo la situación es complicada y deberás tomar una determinación. Procura analizarlo todo antes.

LEO
23-7 al 23-8

SALUD: Gracias a la influencia positiva del Sol en tu signo, tu estado de ánimo cambiará por completo y va a mejorar. Pero debes tener mucho cuidado con las relaciones sexuales imprevistas, porque te podrías complicar con un embarazo no deseado.

AMOR: El tránsito de Mercurio por tu signo te puede provocar más de un enfado y tensión con tu pareja. Debes procurar no perder los nervios porque puede ser negativo para vosotros. Si tu corazón no tiene dueño, te verás envuelta en un triángulo amoroso complicado.

FORTUNA: Recibirás una propuesta de trabajo que te llenará de ilusión y tendrás muchas ganas de demostrar todo lo que vales.

ACUARIO
21-1 al 18-2

SALUD: Visitarás a un familiar que se está recuperando de un dolencia o enfermedad grave, y esto hará que tu estado de ánimo no sea muy bueno. No debes abusar en la mesa y mucho menos por la noche, ya que te puede afectar a la hora de conciliar el sueño.

AMOR: Con tu pareja vas a vivir días felices y con buena armonía. La influencia de Venus en tu signo te hará estar alegre y de buen humor. El Cinco de Copas me indica que vas a organizar una escapada con amigos. En este viaje, si no tienes pareja podrás conocer a alguien especial.

FORTUNA: Te puedes llevar una alegría en el trabajo por destacar entre los demás, tu labor es perfecta y se te recompensará.

PISCIS
19-2 al 20-3

SALUD: Los cambios de temperatura pueden hacer que la garganta se te irrite y que sufras algo de faringitis. Si sales, procura no tomar bebidas demasiado frías. Además, ten mucho cuidado con la piel y protégela bien del sol.

AMOR: Después de un viaje con tu pareja te has dado cuenta de que tus sentimientos no son como creías. Debéis hablar, para no haceros daño en el futuro. Si no tienes pareja, la influencia de Venus hará que te atraiga una persona especial.

FORTUNA: En tu trabajo será mejor que pongas un poco de tu parte y te centres en lo que haces. Marte te impulsa a prosperar y pueden salir pequeños negocios. Los impares y los colores claros te darán mucha suerte.

NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: 1+2+1+0+1+9+9+5= 28; 2+8= 10; 1+0= 1 El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1 Esta semana estará llena de diversión.

2 Si vas a hacerte un cambio estético, va a ser un éxito.

3 Tu pareja te va a sorprender con algo que ansiabas.

4 Vas a tener un ingreso inesperado en tus cuentas bancarias.

5 Podrás cogerte unos días de descanso. Lo necesitas.

6 Sorprende a tu pareja con una escapada romántica.

7 Di que sí a esa propuesta. La vida son dos días, así que disfrútala.

8 En el amor habrá sorpresas muy agradables. Aprovéchalas.

9 Tendrás una entrevista de trabajo muy importante.

LIBRA
24-9 al 23-10

SALUD: Te vendría bien hacerte una revisión en los oídos. En este momento es tu punto débil. Debes tener cuidado con el agua. Tu estado de ánimo está por los suelos, intenta distraerte con tus amigos y procura no discutir con tu familia.

AMOR: Tienes poca paciencia y llevas al límite las discusiones con tu pareja. Últimamente discutís mucho, habla con él para intentar ver las causas.

FORTUNA: No debes esperar a que te paguen de forma espontánea algo que te deben. Procura reclamarlo para que no se quede en el olvido. Según el Seis de Espadas, en el trabajo tendrás un poco de agobio.

Yo opino

por ángel antonio herrera

Yo en **Sara Carbonero** suelo ver una noticia sin noticia, una criatura de gancho porque sí. Salvo que a veces hay novedad, como ahora, cuando vuela por ahí que se ha separado de **Nacho Taboada**, pero no, cuando se insiste que en su vida lleva una racha delicada, pero ya bien, o mejor. Sara es famosísima, pero se quiere anónima. Sara no quiere decir nada, pero algo hay que decir. De modo que la vida no es noble ni buena ni sagrada, según diagnosticó el poeta, y así se cumple también para Sara, que es y no es una común mortal. Se avaló que el amor en ella se había cumplido, pero parece que no, aún. De modo que es una esposa soltera, una novia que se ha echado el novio que ya tenía. Sara cumple a diario el spot de sí misma, lo quiera o no lo quiera. Igual vende una pulserita de abalorio que un pelucón de alhaja. Funciona tanto, y tan bien, que hasta sale en esas encuestas periódicas de las mujeres más deseadas, o más seguidas, cuando ella es mujer de ánimo recogido y ajuar largo. Ahora regresa al papel, pero en un papel que no le agrada: novedad sentimental. Que igual ni era novedad. El amor de futuro es el amor del pasado. Pues si ella va contenta, nosotros también.

Sara Carbonero ha desmentido su ruptura con Nacho Taboada y asegura que se quieren y que siguen juntos.

A tenor de lo previsto en la normativa vigente de protección de datos (RGPD) le informamos que TELEPHONE PUBLISHING, S.A. con CIF A80464688 y domicilio a estos efectos en Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. Madrid, como Responsable del Tratamiento, tratará los datos de carácter personal facilitados con la finalidad de comunicarse con Ud. para prestarle los servicios contratados y/o atención de consultas acerca de dichos servicios. La legitimación para el tratamiento de sus datos para las finalidades expuestas, es la relación contractual o precontractual en la que Ud. es parte, y/o el interés legítimo del responsable del tratamiento. Sus datos serán conservados durante la vigencia de la relación comercial entre ambas partes, más el tiempo de conservación previsto en la legislación específica. En caso de que Ud. ejercite sus derechos de supresión y/o oposición, estos datos serán bloqueados y una vez pasado el plazo legal de conservación, se eliminarán de nuestras bases de datos. Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar u oponerse al tratamiento, así como a portar sus datos, dirigiéndose por escrito a TELEPHONE PUBLISHING, S.A. en la dirección arriba indicada o a clientestp@telephonepublishing.es.

DIEZ MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN
Susana Jurado sjurado@hearst.es
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)
Mayte Rodríguez (Compras)

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncamara@hearst.es
DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CONSEJERA DELEGADA
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Raúl Paseiro
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN: Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo
COORDINADORA PRINT: Silvia García
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñas
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchís. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de
HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines
JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International
KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand Director.

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocobrhi
DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es
Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2.50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Dirijase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

LO MEJOR DEL OTOÑO... ¡YA!

HABLAMOS CON **NAJWA NIMRI POR EL PAPEL DE SU VIDA** EN 'LA VIRGEN ROJA' Y DE SU NUEVA ETAPA COMO **ÍDOLO DE MASAS JUVENIL**.

TIM BURTON REGRESA A LOS FANTASMAS DEL PASADO EN **'BITELCHÚS', 'BITELCHÚS'**

BRAD PITT Y GEORGE CLOONEY SE VEN LAS CARAS -POR QUINTA VEZ- EN 'WOLFS', PELICULA DIRIGIDA POR JON WATTS.

Y LO ÚLTIMO EN **SERIES, VOD Y DVD.**

QUE COMIENCE EL SHOW

WAH

MADRID

SHOW, FOOD & PARTY

COMPRA TU ENTRADA EN
WAHSHOW.COM

ORGANIZAMOS TU EVENTO
EVENTOS@WAHSHOW.COM

910 73 62 01